SUPER GIRL

Cel mai complex ghid despre chestiile care contează* cu adevărat!

girlology

În lumea fetelor

De dr. Melisa Holmes
și dr. Trish Hutchinson

* Trup, suflet, relații & Girl Power

CORINT JUNIOR

girlology

În lumea fetelor

Cel mai complex ghid
despre chestiile care contează cu adevărat

De dr. Melisa Holmes și dr. Trish Hutchinson

Traducere din limba engleză de
Alina Sârbu

CORINT JUNIOR

Redactare: Daniel Eberhat
Corectură: Adriana Călinescu
Tehnoredactare: Simona Bănică
Design copertă: Dan Mihalache

Girlology: *A Girl's Guide to Stuff That Matters*
Copyright © 2005, by Melisa Holmes and Trish Hutchinson
All rights reserved.

Toate drepturile asupra ediţiei în limba română aparţin Grupului Editorial Corint.

978-973-128-571-9

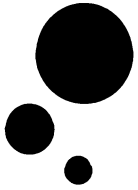
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HOLMES, MELISA

Girlology – în lumea fetelor / Melisa Holmes, Patricia Hutchinson; il.: Emily Eldrige, Kevin Stawieray, Melisa Holmes ; trad.: Alina Sârbu. - Bucureşti : Corint Junior, 2015

ISBN 978-973-128-571-9

I. Hutchinson, Patricia
II. Eldrige, Emily (il.)
III. Stawieray, Kevin (il.)
IV. Holmes, Melisa (il.)
V. Sârbu, Alina (trad.)

3-055.6-055.25



Cuprins

I. Împotmolită la jumătatea drumului **7**
1. De ce eu? De ce acum? 9
2. Prieteni grozavi și prieteni de groază 19
3. Unde au dispărut toți părinții normali? 44

II. Să discutăm despre trupul nostru! **67**
4. Nu-i tocmai o listă de cuvinte obișnuite! 69
5. Trupul nostru și tainele lui 80
6. Ciclicitatea ciclică 105
7. Câte ceva despre băieți! 124
8. S-E-X 133

III. Sexul înseamnă cu mult mai mult **147**
9. Sexualitatea: vești bune, vești proaste 149
10. Mesaje derutante 168
11. Foc de paie sau iubire adevărată? 181
12. Ce este în regula să făci și când anume? 202

IV. Girl Power, adevărata putere specială a fetelor **223**
13. Continuă să-ți dezvolți puterea specială a fetelor, Girl Power! 225

Mulțumiri 235
Despre autoare 237

1

Împotmolită la jumătatea drumului

1

De ce eu? De ce acum?

Se-nvârte, se-nvârte, se-nvârte. Dacă ești preadolescentă sau adolescentă, punem pariu că exact asta face capul tău în clipa asta.

Iar tu probabil că te răsucești ca într-o vâltoare într-o mare de transformări corporale de-a dreptul misterioase, relații care explodează și informații care de care mai derutante. La școală sau atunci când ești cu prietenele tale, auzi sporovăieli despre menstruație, bârfe despre iubiți și șoapte despre sex.

Și probabil că ai atât de multe întrebări, că mai e un pic și dau pe afară. Ce-i cu tot părul ăsta apărut în tot felul de locuri? Cum anume se desfășoară chestia aia numită sex și de ce ar vrea *cineva* să facă *una ca asta?* Oare să folosesc cuvintele obscene pe care le-am văzut scrise pe peretele toaletei publice pentru a vorbi despre sex? Ce-i chestia asta din chiloții mei? Care-i faza cu prietenele mele? Ce le-a apucat? De ce mai nou ne certăm tot timpul doar pentru a ne împăca mai apoi? Cum îți dai seama care-i diferența dintre un iubit și un băiat care-i doar prietenul tău? Dar cu dragostea și senzualitatea cum stă treaba? Și, oare, de ce de la o vreme nu se mai prind deloc părinții mei care-i faza cu mine?

Știi ce? Nu-i nimic în neregulă dacă ai întrebări sau dacă vrei să afli mai multe — în special în ceea ce privește corpul tău, sexul și relațiile

amoroase. Toate întrebările alea derutante și nebunești... sunt normale! Și probabil că și tu ești la fel de normală. (Am auzit, oare, un uriaș oftat de ușurare?)

Să fii fată e un dar!

Tu ești fată. Și ești alcătuită într-un mod de-a dreptul uimitor și minunat. Și, tocmai pentru că ești fată, *ți* se vor întâmpla tot soiul de chestii: sâni, șolduri, coșuri pe față, cicluri menstruale, ți se va pune pata pe diverși tipi, o să te cerți cu prietenele și o să ai părinții care nu te vor mai înțelege deloc. Nu ai ce-i face: toate acestea ți se vor întâmpla! Te transformi într-o tânără femeie, iar trupul și creierul tău trec prin aceste schimbări pentru că te dezvolți din punct de vedere sexual. Nu-i așa că aceasta e cea mai bună perioadă în care ar avea sens să înveți despre aceste transformări din viața ta?

Anumite lucruri îți *garantăm* că se vor întâmpla. Dar mai sunt și unele chestii specifice fetelor asupra cărora vei putea decide, vei putea alege cum să se întâmple: cum să ai grijă de „noul" tău corp, când să săruți un tip sau cum să vorbești cu părinții tăi despre sex. **Deși ți se întâmplă o mulțime de lucruri asupra cărora nu ai pic de control, e bine să știi că există și o mulțime de lucruri pe care le vei *putea* controla.**

Cartea *Girlology — În lumea fetelor* o să te ajute să îți descoperi feminitatea și adolescența ca pe niște daruri frumos împachetate. O să desfacem ambalajul, o să explorăm tainele ascunse înăuntru, o să învățăm diverse lucruri adevărate despre „toate cele specifice unei fete" și o să te ajutăm să capeți încrederea de care ai nevoie pentru a decide ce fel de tânără vrei să fii.

Aşadar, ce este *Girlology — În lumea fetelor?*

Înainte de a ne cufunda în subiect, haide să-ţi spunem ce ***nu este*** această carte:

- *În lumea fetelor* nu este o discuţie despre sex ca acelea de care ai parte la şcoală;
- nu este o lecţie de anatomie;
- nu e una dintre „predicile" pe care ţi le ţin părinţii.

Toate lucrurile acelea or fi ele bune, dar nu seamănă deloc cu lucrarea noastră. *În lumea fetelor* **este diferită.**

Această carte a fost scrisă de două doctoriţe care se întâmplă să fie şi mamele unor fete; una din noi este pediatru (adică un medic pentru copii şi pentru adolescenţi, acei tineri care nu au mai mult de optsprezece ani), iar cealaltă este obstetrician/ginecolog (nişte cuvinte teribil de fandosite care denumesc un medic care s-a specializat în aducerea pe lume a bebeluşilor şi în îngrijirea acelor părţi ale corpurilor fetelor şi femeilor cu ajutorul cărora sunt concepuţi bebeluşii). Noi amândouă ne îngrijim de o mulţime de adolescente care se dezvoltă din punct de vedere sexual. Asta înseamnă că zi de zi stăm de vorbă cu fete care se gândesc la sex... care evită sexul... fac sex... sunt nedumerite în ceea ce priveşte sexul... sunt speriate de moarte de consecinţele pe care le poate avea sexul... Oricare ar fi lucrul care ţi-ar trece prin cap în legătură cu subiectul ăsta, noi deja l-am văzut şi-am şi vorbit despre el.

Noi credem că fetele sunt inteligente, unice, curajoase şi puternice şi ne dorim ca tu să deţii toate informaţiile de care ai nevoie pentru a permite tuturor acestor calităţi să se manifeste în toată splendoarea lor.

Ca medici, vedem zilnic fete care au aceleaşi întrebări pe care le ai şi tu. Şi mai vedem şi o mulţime de fete şi chiar de femei care au primit nişte răspunsuri *îngrozitor* de greşite la aceste întrebări! Să ştii că nu, ciclul tău menstrual nu o să se oprească dacă te duci să înoţi. Şi da, poţi rămâne însărcinată chiar de prima oară când faci sex. Nu, nu eşti lesbiană

dacă te-ai uitat la o fată goală la vestiare. Cartea noastră, *Girlology — În lumea fetelor*, doreşte să îţi ofere informaţii *adevărate*, în care poţi avea încredere, despre corpul tău.

Noi tratăm, totodată, paciente care au luat decizii sănătoase cu privire la viaţa lor sexuală şi la relaţiile lor, precum şi paciente care nu mai sunt chiar atât de fericite în legătură cu hotărârile pe care le-au luat. Noi am vrea ca *tu* să fii mulţumită de hotărârile pe care *tu* le vei lua! *Girlology — În lumea fetelor* îşi propune să te ajute să îţi dai seama ce este important pentru tine, astfel încât să poţi lua hotărâri de care să poţi fii mulţumită multă, multă, multă vreme de acum încolo.

Girlology... îşi propune să te ajute să descifrezi o mulţime de lucruri care chiar contează, care sunt de mare importanţă — corpul tău, relaţiile tale şi viaţa ta sexuală. Poate că totul pare înfricoşător, dar nu este deloc aşa. *Girlology...* are drept subiect menstruaţiile şi acele părţi ale corpului „de acolo, de jos". Ea te va ajuta să hotărăşti ce simţi despre sex şi despre lucrurile legate de sexualitate. Te va ajuta să îi înţelegi pe băieţi şi să înveţi cum să îţi susţii punctul de vedere. Te va ajuta să le vorbeşti părinţilor şi altor adulţi şi să le câştigi încrederea. *Girlology...* te va învăţa, de asemenea, cum să înţelegi mai bine valorile familiei tale şi ale prietenilor tăi şi ce este important pentru tine, personal. Una peste alta, cartea aceasta îşi propune să te ajute să câştigi încrederea în tine de care ai nevoie pentru a dezvolta un tip special de Girl Power, acea putere cu totul şi cu totul specială pe care doar o fată o poate deţine!

Noi deţinem Girl Power!

Fiecare şcoală are câteva: acele fete care au un soi special de Girl Power, de putere a fetelor. Punem pariu că şi tu poţi numi chiar acum o tipă care

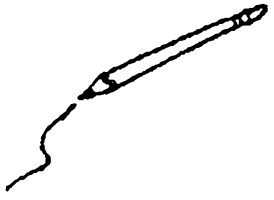
are puterea asta. Ea este aceea căreia celelalte puștoaice îi încredințează secretele lor, pe care băieții o respectă și pe care se bazează profesorii.

N-o fi ea cea mai drăguță sau cea mai populară, dar chiar nu ai cum să n-o remarci. Ea vorbește, gândește și se poartă într-un fel care le arată tuturor că are încredere în propria persoană și în deciziile pe care le ia. E, pur și simplu, diferită, dar într-un fel *bun* — nu e, nicidecum, o ciudată!

Așadar, cum a obținut ea această putere, Girl Power? O fi apărut de nicăieri într-un pachețel îngrijit și drăguț la cea de-a șaisprezecea aniversare a zilei sale de naștere? I s-o fi revelat ca prin magie într-un vis fantastic? O fi fluturat zâna care îi este naşă din bagheta sa fermecată şi s-o fi coborât Girl Power peste ea într-un nor de praf magic? Nu, nu! Niciuna dintre variantele de mai sus nu e valabilă.

Când vine vorba de puterea fetelor, de Girl Power, cea mai tare chestie este că aceasta se găsește deja în *fiecare* fată. Asta te include și pe tine, și pe mine, și pe tipa care stă lângă tine la ora de biologie! **Numai că trebuie să descoperi puterea, să o respecți și să o faci să crească, să se dezvolte în tine.** Atunci când vezi o fată în care Girl Power e puternică, poți să pui pariu că ea și-a tot dezvoltat-o încă de pe când era o preadolescentă. Și tu poți face la fel, și nu-i niciun moment mai bun decât clipa aceasta pentru a începe!

Hai să începem!



Girlology — În lumea fetelor este o carte care vrea să te ajute să găsești acea Girl Power, puterea specială a fetelor, și să îți arate cum să o lași să facă tot ce poate pentru tine. Pentru început, o să ai nevoie de trei creioane ascuțite, două radiere curate, zece foi de hârtie de caiet de dictando... hai c-am glumit doar! *Girlology*... nu seamănă deloc cu o temă sau cu un test de la școală. A fost menită să fie citită de tine în propriul tău ritm. **Te încurajăm chiar să stai și să cumpănești bine la ceea ce citești!**

Îți amintești că ți-am spus că există anumite lucruri care *ți* se vor întâmpla pur și simplu pentru că ești fată și alte chestii femeiești în legătură cu care ai un cuvânt de spus și poți face anumite *alegeri?* Ei bine, în cartea asta o să vorbim despre ambele tipuri de lucruri ca între fete. O să te provocăm să iei în prezent hotărâri în legătură cu alegerile pe care le vei face în viitor. Când decizi ce este important pentru tine în prezent, atunci poți să-ți faci promisiuni ție însăți pe care să le respecți când vei fi mai mare. Promisiunile pe care ți le faci ție însăți sunt promisiuni pe care e important să le respecți!

Trebuie să vorbim...

Cât despre chestiile legate de sexualitate, chiar o să vrei să vorbești despre ele. **Și toată lumea o să-ți spună câte ceva despre sex.** Și aici intervine propria ta Girl Power — de tine depinde să decizi cui îi poți încredința gândurile și sentimentele tale și în cine poți avea încredere că îți va oferi informații bune, de nădejde. O să afli că anumiți oameni vor dori să îți spună diverse chestii despre sex spre binele tău, iar alți oameni vor dori să-ți spună anumite lucruri despre sex ca să le fie lor bine.

În regulă, hai să începem cu mulțimea celor „care-ți vor ție binele". Aceștia sunt, de obicei, oameni precum: părinții tăi, familia ta, doctorii, asistentele medicale, liderii religioși și profesorii. Prietenii apropiați pot fi, și ei, grozavi, în special atunci când vine vorba despre împărtășirea gândurilor și sentimentelor, dar s-ar putea ca ei să nu dețină toate informațiile care țin de sexualitate.

În ceea ce privește mulțimea „celor care vor să le fie lor bine", care-și urmăresc propriile interese, ăștia sunt oameni care vor să-ți vândă diverse chestii sau care vor să te convingă să faci lucruri care îi vor face *pe ei* să se simtă bine sau doar să se dea mari. Ei sunt, de obicei, aceia din reclamele

de la televizor sau din reviste, din anumite filme sau emisiuni TV și anumiți prieteni și iubiți.

Șmecheria e să îi asculți pe cei care te sprijină să hotărăști ce este important și bine pentru tine — pe acei oameni care te pot ajuta să decizi pe baza unor valori la care vei adera pentru tot restul vieții tale.

Cum gândești și cum te simți în legătură cu tine însăți, cu trupul, sexul tău și cu toate lucrurile care țin de sexualitatea ta sunt lucruri de mare importanță. **Ai nevoie să pui întrebări și să primești răspunsuri veritabile.** Ai nevoie să îți împărtășești sentimentele și să ai convingerea că ele vor rămâne secrete, că nu vor fi făcute publice. Și nu poți face asta decât cu cineva în care ai încredere. *Girlology — În lumea fetelor* te va ajuta să decizi cine este demn de încrederea ta.

... Dar e, oarecum, jenant

O grămadă dintre lucrurile pe care le vei citi în această carte vor fi chestii pe care ar fi bine să le discuți cu mama ta, cu tatăl tău sau cu un adult în care ai încredere. Crezi că oamenii ăia n-au nicio idee despre cum stă treaba? Că sunt fără speranță? Că sunt, cu totul și cu totul, completamente pe dinafară? Ei bine, vei fi surprinsă să afli că nu au fost aruncați pe planeta asta ca oameni mari gata formați. Ei au trecut, de fapt, prin aceleași etape prin care treci și tu pentru a deveni maturi din punct de vedere sexual. Și, cu toate că asta se poate să se fi întâmplat demult, demult de tot, în „Evul Mediu", cei mai mulți dintre ei chiar își mai aduc aminte o grămadă despre toate astea.

Crezi că părinții tăi vor fi jenați de o discuție despre sex? S-ar putea să fie. *Tu* s-ar putea să fii. Dar îți făgăduim: cu cât veți vorbi mai mult despre asta, cu atât va deveni mai ușor să vorbiți despre sex — atât pentru ei, cât și pentru tine.

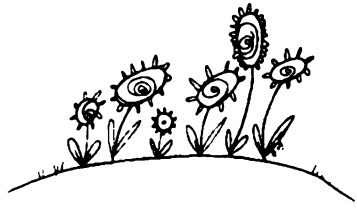
Pubertatea

Nu vom vorbi cu adevărat despre pubertate în această carte pentru că majoritatea voastră este deja în mijlocul acestei perioade sau a depășit demult etapele ei de început. Dar, pentru a vă oferi o definiție, pubertatea este acea perioadă din viața unei fete sau a unui băiat în care, din punct de vedere al trupului lor, ei devin mai asemănători adulților, inclusiv în ceea ce privește felul în care arată și felul în care gândesc. Cuvântul *pubertate* provine din două cuvinte latinești diferite. Unul dintre ele este *pubertas*, care înseamnă „ca un adult, asemănător unui adult", iar celălalt este *pubescere*, care înseamnă „a deveni păros sau acoperit de mușchi, de licheni". Simpatic nevoie mare, n-am ce zice! Pentru fete, pubertatea începe între opt și doisprezece ani, în mod obișnuit, odată cu dezvoltarea sânilor, deși o mulțime de fete încep, în schimb, prin a avea mai întâi păr pubian. Pentru băieți, pubertatea debutează un pic mai târziu, în jurul vârstelor de zece până la paisprezece ani. Începutul acestei perioade pentru ei nu este la fel de evident, pentru că primul semn pentru ei este că le cresc testiculele. Semnele mai târzii sunt, pentru ei: creșterea penisului, apariția părului facial și schimbarea vocii. Pubertatea durează mai mult pentru băieți decât pentru fete. De fapt, cele mai multe fete își termină perioada de creștere cam după doi ani din momentul în care au început să aibă menstruații. Băieții, uneori, nu își încetează perioada de creștere până când nu au ajuns adolescenți mari, pe la șaptesprezece-nouăsprezece ani.

E o lecție de viață

Sex, sâni, menstruație, băieți, părți ale corpului, Girl Power, alegeri, valori, discuții cu adulții — uau! O grămadă de chestii de învățat, dar o să facem ca totul să fie interesant și amuzant. **Uneori s-ar putea chiar să fie bizar de-a dreptul.** Dar, hei, câteodată asta poate fi cea mai interesantă parte dintre toate!

Lecțiile de viață se presupune că ar trebui învățate încet-încetișor. Iar *Girlology — În lumea fetelor* chiar asta este — o lecție de viață. Adu-ți aminte că urmează să ne dezvoltăm niscai Girl Power, puterea fetelor... iar dezvoltarea, creșterea necesită timp. Așa că nu-i nevoie să o iei la galop prin cartea asta. Citește un capitol, apoi gândește-te la el. Mai citește un pic. Mai gândește-te nițel. Citește. Gândește. Citește. Gândește. Te-ai prins cum trebuie făcut?

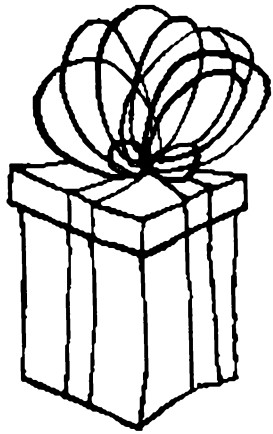


S-ar putea chiar să vrei să-ți așterni gândurile pe hârtie. Ai spațiu și pentru asta. Există câteva chestionare și sugestii despre ce ai putea trece în jurnalul tău. Încearcă-le! Nu-i o însărcinare de la școală, așa că străduiește-te să te și distrezi când faci toate astea. Nu te forțează nimeni și nici nu primești vreo notă!

Ideea în sine a unei cărți despre sex poate să te cam bage un pic în sperieți în clipa asta. Maturizarea sexuală și creșterea sunt năucitoare și derutante *pentru toată lumea* atunci când se întâmplă. Dar știi ce? **E vorba doar de viață, pur și simplu.** Nu te poți ascunde de ea, n-o poți ignora — de fapt, trupul și creierul tău care se tot schimbă te vor face să înțelegi și să te gândești la sex, uneori chiar foarte mult.

Girlology — În lumea fetelor vrea să înlăture misterul din toată povestea asta. Nu o considera doar o „carte despre sex". Gândește-te mereu la ea ca la o lecție de viață. Și când vei fi terminat această lecție, vei ști mai bine cine ești și cine vrei să devii. Vei avea, totodată, și un plan în ceea ce privește alegerile pe care le vei face în legătură cu viața ta sexuală și cu relațiile tale — un plan veritabil, care folosește informații adevărate și care se bazează pe valorile tale. Un plan cu care te vei putea împăca ani și ani de acum încolo.

Noi știm că fetele sunt suficient de inteligente pentru a descoperi sensul tuturor acestor chestii derutante despre sex. Așa că puneți-vă creierul la contribuție, luați cu voi la drum și sentimentele și pregătiți-vă să descoperiți niște lucruri grozave despre *Girlology — În lumea fetelor. Girl Power, here we come!* Putere specială a fetelor, iată-ne, sosim!



2

Prieteni grozavi și prieteni de groază

Pentru cele mai multe fete,
prietenii sunt grozavi!
(Așa să fie, oare?)

Peisajul social al gimnaziului sau al liceului poate fi foarte ciudat — uneori extraordinar, alteori năucitor și oribil. Fetele spun și fac diverse lucruri doar pentru a-i impresiona pe băieți sau pe alte fete. Băieții, idem. Uneori, puștanii sunt drăguți cu tine, alteori, nu. Un prieten de nădejde poate deveni, brusc, răutăcios cu tine. Abundă bârfele. Există găști, clici, cluburi și grupuri care pot fie să te accepte, fie să te facă să te simți exclusă. Persoane de care n-ai avut nicicând habar pot, dintr-odată, să ți se pară mai interesante decât vechii tăi prieteni.

E posibil ca totul să ți se pară năucitor acum, dar să nu te temi! Există un motiv bine întemeiat din cauza căruia se întâmplă toate astea! Creierul tău este, de fapt, programat de la bun început, din... „fabricație", să te ajute să realizezi două sarcini înainte de a deveni o ființă matură:

1. Creierul tău te ajută să devii mai puțin dependentă de familia ta.
2. Totodată, creierul tău te ajută să îți dezvolți propriul sistem de valori, propria personalitate, propriile lucruri care îți plac și îți displac; pur și simplu, să îți dai seama cine ești ca ființă individuală.

Iar astea chiar că sunt chestii palpitante! Ia stai puţin, nu cumva îţi dai ochii peste cap chiar în clipa asta, gândind că tot ce credem noi că e palpitant sunt, de fapt, doar nişte chestii de-ale adulţilor? Ei bine... ca adolescentă, să ştii că tu însăţi eşti un soi de „adult în formare". Aşa că, te rog, coboară-ţi ochii ăia pe care ţi i-ai dat peste cap din nou pe pagină şi citeşte mai departe!

Prietenii mai presus de familie

În regulă, aşadar, una dintre sarcinile tale este să devii mai puţin dependentă de familia ta. Fie că-ţi vine să crezi, fie că nu, creierul tău e programat să te facă să vrei să-ţi petreci timpul mai mult cu prietenii şi mai puţin cu părinţii. Aşa se presupune că trebuie să se petreacă lucrurile. Şi poţi să le spui şi părinţilor tăi c-am zis asta.

Înseamnă asta, oare, că îţi vei abandona cu totul familia? Nu, nu, nici pe departe. Înseamnă asta că nu îţi vei mai îmbrăţişa părinţii, că nu te vei mai cuibări alături de ei şi că nu te vei mai juca vreodată cu ei? Cu siguranţă că nu! Înseamnă asta, oare, că, dacă vei avea de ales între a merge la mall cu amicele tale şi a juca un însufleţitor joc de Monopoly cu familia, le vei da întâietate prietenelor? Probabil că da.

Lucrurile se vor schimba. Ceea ce poate fi straniu pentru tine şi familia ta. Părinţii tăi sunt obişnuiţi să ia toate deciziile pentru tine. Sunt obişnuiţi să aibă o fetiţă care contează pe ei pentru a obţine îndrumări şi încredere în sine. Ceea ce nu încetează în totalitate, numai că de acum vei vorbi mai mult cu prietenele tale despre lucrurile importante, vei avea ideile tale şi vei dori mai multă libertate pentru a lua propriile decizii referitoare la unde doreşti să mergi, ce doreşti să îmbraci sau cine să fie prietenii tăi.

Cine sunt?

Ce? Încă nu ai habar cine ești? Ei bine, ai un nume, o adresă și o dată de naștere. Ăsta e un început. Uită-te în oglindă! Ai o înfățișare unică și un stil personal.

Acestea sunt doar câteva dintre lucrurile certe în ceea ce te privește. **Dar cine ești depinde mai mult de hotărârile pe care le iei, de felul în care te porți, de chestiile pe care le trăiești și de provocările pe care le accepți.**

„Cine sunt?" e o întrebare profundă. Din fericire, nu trebuie să îi dai un răspuns complet de pe acum. Indiferent dacă o știi sau nu, creierul tău te va obliga să faci diverse lucruri, să ai sentimente și să iei decizii care te vor apropia, încet-încet, de răspunsul pe care îl cauți. Căci aceasta este o întrebare cu care te vei trudi toată viața ta. Dar, pentru moment, nu ai încotro, și va trebui să te confrunți cu ea un pic..., iar, uneori, poate fi ceva de speriat.

Cam în perioada când ești în gimnaziu și în liceu, creierul tău îți va trimite mesaje pe care s-ar putea ca nici măcar să nu le observi. Îți va transmite să încerci lucruri noi, gânduri noi și idei noi. Asta te va ajuta

„să probezi" unele lucruri nemaiîncercate, pentru a vedea ce ți se potrivește. Și te va ajuta să găsești răspunsurile unor întrebări grele precum: ce este important pentru mine? Cum doresc să mă perceapă alți oameni? Există, oare, o persoană pe care o admir și cu care aș vrea să semăn într-o bună zi? Cum mă voi îmbrăca? Cum voi arăta, ce voce voi avea, cum mă voi purta și cum voi fi când voi fi mare? E important să-ți amintești că nu poți împiedica aceste mesaje și aceste impulsuri să apară în creierul tău care crește și se dezvoltă, *dar* că poți controla, totuși, modul în care reacționezi la ele, rămânând stăpână pe tine, pe faptele și modul tău de a te comporta.

Care sunt cuvintele cu ajutorul cărora dorești să te descrie oamenii? Loială? Amuzantă? Inteligentă? Șmecheră? Creativă? Răbdătoare? Blândă? Cu o fire de artist? Curioasă? Pasională? Ei bine, atunci arată-le cine ești!

De exemplu, să spunem că ai hotărât că bunătatea este trăsătura care te descrie cel mai bine. Ei bine, pentru a fi o persoană bună la suflet, trebuie să te porți ca o persoană bună la suflet! (Surprize, surprize!) Începe să remarci când faci și când nu faci anumite lucruri. Ridică de pe jos cartea unui străin atunci când și-o scapă. Păstrează-i unei amice un loc la masă în timpul prânzului. Complimentează-ți prietena pentru noua ei tunsoare. Fă-ți singură prânzul când mama ta e în întârziere. Găsește măcar *un singur* lucru bun pe care să-l spui despre o fată pe care o bârfesc toate celelalte. Vrei să fii cunoscută drept o persoană pe care te poți baza, una demnă de încredere? Atunci fă ceea ce ai spus că ai de gând să faci! Păstrează secretul pe care ai promis că îl vei păstra! Fii punctuală! Telefonează atunci când ai promis c-o vei face. Înapoiază bluza pe care ai împrumutat-o și asigură-te că e curată când o dai înapoi!

Oamenii te vor cunoaște după faptele tale. Căci acestea chiar sunt mai grăitoare decât cuvintele. Și totul face parte din campania creierului tău care îți spune să devii mai independentă. Probabil că există o grămadă de calități în funcție de care vrei să te cunoască oamenii. Poate că te consideri bună, creativă și cinstită. Poate că ești generoasă, demnă de încredere și haioasă. Ce-ai zice de artistă, loială și pitorească? Alege câteva calități pe care ți-ar plăcea să le manifești, și etalează-le! Din multe puncte de vedere, chiar poți alege ce fel de persoană vrei să fii și apoi să devii cu adevărat acea persoană.

Cuvinte pe care mi-ar plăcea să le folosească alți oameni ca să mă descrie:

Lucruri pe care le pot face pentru ca oamenii să mă considere așa cum vreau să fiu considerată:

Prietenii — sunt pe bune sau e doar gura de ei?

Toată faza asta cu „faptele sunt mai grăitoare decât vorbele" te ajută să devii persoana care vrei să fii... și, de asemenea, îți permite să vezi ce fel de oameni sunt, cu adevărat, prietenii tăi. Și, atunci când știi cum sunt cu adevărat alți oameni, asta te ajută să afli unde te potrivești cel mai bine.

Cunoști niște fete (sau băieți) care spun că sunt prietenii tăi, dar care apoi fac lucruri care nu sunt chiar atât de prietenoase? Precum fata care te vede în celălalt capăt al coridorului în jacheta aia nouă, meseriașă, pe care a zărit-o și ea la mall și, brusc, e călare pe tine, numindu-te „noua ei cea mai bună prietenă" și rugându-te să stai la masa ei la prânz? Numai ca să afli mai târziu că le

spune celorlalte fete că tu te crezi „atât de *cool*" doar pentru că ai niște haine noi, scumpe și la modă? Ai văzut cumva una ca asta? Ești păpită? Și nu te înfurie toată povestea? Pur și simplu, ceea ce spune fata aia nu se potrivește cu ceea ce face! Asta se numește „să spui tot ce trebuie" (zice că e prietena ta), dar să nu „faci ce trebuie" (nu se poartă ca o prietenă).

Prietenii adevărați te încurajează și te ajută să te dezvolți. Te ascultă. Se concentrează asupra calităților tale. Sunt cinstiți și loiali. Îți spun când ți s-a lipit hârtia igienică de pantof sau când ți-ai pus bluza pe dos. Ei le spun altor oameni lucruri drăguțe despre tine. Îți păstrează secretele. Și își cer scuze când o dau în bară.

Prietenii adevărați nu dau cu tine de pământ, nu te disprețuiesc și nici nu te fac să te simți prost. Ei nu te bârfesc și nici nu se concentrează asupra slăbiciunilor tale. Nu îți spun că arăți grozav atunci când știu prea bine că ai fermoarul pantalonilor desfăcut și nici nu te lasă să trăncănești cu băiatul care-ți place dacă ai mâncare în aparatul dentar. În mod sigur nu te strigă cu tot soiul de porecle pline de răutate sau stânjenitoare în fața altor oameni.

Îți aduci aminte că am vorbit deja că vor fi tot soiul de chestii care ți se vor întâmpla, pur și simplu (sânii, șoldurile, coșurile pe față, menstruațiile), și altele în legătură cu care vei avea un cuvânt de spus (când să săruți un băiat, despre ce anume să stai de vorbă cu părinții tăi, cum să ai grijă de corpul tău)? Din fericire, prietenii ți-i vei putea alege singură!

Și, pe bune, draga mea, chiar o să ai niște alegeri serioase de făcut! Știm deja că, de fapt, creierul tău îți cere să fii mai independentă, să petreci mai mult timp departe de familie, împreună cu amicii. Prietenii cu care alegi să îți petreci tot acest timp suplimentar sunt foarte importanți! Iar vestea cea mai grozavă este că ai puterea de a lua astfel de decizii care chiar contează, care au mare greutate.

Ce anume prețuiești cel mai mult la o prietenă? Faptul că e demnă de încredere? Loialitatea? Deșteptăciunea? Umorul? Devotamentul religios? Bunătatea? Putem s-o ținem așa, tot înșirând calități, pagini întregi, pentru că adevărul adevărat este că îți vei alege prietenele și prietenii în funcție de un amestec de calități pe care le admiri.

Încearcă următorul experiment. Când hotărăşti cine să facă parte din cercul tău de prieteni apropiaţi, întreabă-te: „E pe bune sau doar gura e de ea?" Dacă faptele ei sunt pe măsura vorbelor, ai o prietenă pe care merită s-o păstrezi! Iată, în continuare, câteva exemple:

Scenariu	Numai gura e de ea	E pe bune
Ţie îţi place rău de tot de Luke, dar el îi cere celei mai bune prietene pe care o ai să îşi dea întâlnire cu el şi să meargă împreună la un film. Ea ştie că tu ai fi profund rănită dacă ai crede că Luke o place pe ea mai mult decât pe tine.	Prietena ta îţi spune că Luke e un ratat, astfel încât ţie să nu îţi mai placă de el niciun pic, iar, în schimb, ea îşi dă întâlnire cu el în secret şi merg la cinematograf împreună.	Prietena ta îi spune lui Luke că e măgulită, dar că nu poate merge cu el la film. Îi sugerează, în schimb, să te sune pe tine, pentru că ştie sigur că nu ai nimic planificat pentru vinerea aceea.
Marea petrecere a anului se apropie. Amica ta cea mai bună este invitată, dar tu nu eşti. Una dintre fetele care organizează petrecerea îi spune prietenei tale că ea, una, crede că tu nu eşti decât o tocilară şi o încurajează să vină şi să-şi petreacă timpul în compania puştilor „populari".	Cea mai bună amică a ta îţi spune că are planuri cu familia ei, şi se duce, totuşi, la petrecere, în ciuda a tot ce ţi s-a întâmplat ţie.	Prietena ta îi mulţumeşte amfitrioanei pentru invitaţie, dar, în schimb, alege să îşi petreacă timpul în compania ta. Ea îşi dă seama că, oricum, dacă acele fete nu te respectă, atunci înseamnă că nu sunt genul de oameni în compania cărora şi-ar dori să-şi petreacă timpul.

Scenariu	Numai gura e de ea	E pe bune
Prietena ta merge pe hol și te vede ieșind de la toaletă. Tivul fustei tale e vârât, din greșeală, în lenjeria ta intimă, și mai-mai că ți se vede fundul. Ea e departe de tine, în josul holului.	Amica ta izbucnește într-un hohot de râs isteric, dă bir cu fugiții și intră la următoarea oră, spunându-le tuturor ce-ai pățit.	Prietena ta dă fuga pe hol și, fără să spună o vorbă, se așază în spatele tău, îți spune ce-ai pățit și se asigură că îți pui fusta la locul ei așa cum trebuie.
Îi spui două secrete celei mai bune prietene pe care o ai. Primul e că părinții tăi urmează să divorțeze. Al doilea, că mergi la un psiholog ca să te ajute să faci față emoțiilor cu care te confrunți. E foarte limpede că acelea sunt două puncte nevralgice pentru tine, care te mâhnesc foarte tare.	Prietena ta se poartă de parcă ar fi foarte tristă pentru tine, dar apoi afli că i-a spus altei fete că tu mergi la psiholog, așa că, probabil, ești „nebună".	Prietena ta te sprijină emoțional, te alină și îți păstrează secretele. E alături de tine ori de câte ori ai nevoie de ea și știe să te asculte.

V-o prezentăm pe... Domnişoara Popularitate!

Îţi aduci aminte de Girl Power? De puterea aceea specială pe care doar fetele o au? E vorba de acea încredere în tine însăţi care îţi permite să faci alegerile care sunt cele mai bune pentru tine, chiar dacă nu sunt acelea pe care le face tot restul lumii. Ei bine, pregăteşte-te să-ţi foloseşti această putere extraordinară, pentru că, uneori, cele mai populare fete sunt acelea care te sfâşie în bucăţi şi te fac una cu pământul şi care nu te mai ajută apoi să te ridici de la podea. S-auzi şi să nu crezi!

Genul acela de popularitate se bazează, de obicei, pe chestii negative. Unele fete pur şi simplu terorizează pe toată lumea pentru a deveni populare, intimidând şi ameninţând oamenii. Poate că te fac să-ţi doreşti să ai şi tu părul lor splendid, hainele lor mortale sau corpul lor extraordinar. Poate că se fălesc nevoie mare cu „sexoşenia" lor sau poate că îi ocărăsc, îi terfelesc pe cei din jurul lor. Foarte mulţi par de-a dreptul înspăimântaţi de genul acesta de fete populare, pentru că nu vor să ajungă pe lista lor neagră.

Oh, toată poleiala aceea atrăgătoare... toată strălucirea aceea fermecătoare... toată gloria aceea căpătată stând sub lumina reflectoarelor a fetelor mereu-populare, mereu-frumoase şi care mereu îi manipulează pe cei din jur! Câh! **Ideea principală este că, dacă îţi vei alege prietene de nădejde, grijulii, pozitive, asta s-ar putea să însemne că va trebui să te ţii la distanţă de o anumită gaşcă populară.**

Asta este partea dezgustătoare a popularităţii. Dar „popularitatea" nu este întotdeauna un cuvânt cu care să te îneci şi care să-ţi stea în gât ca o pastilă amară. Există şi motive extraordinare pentru a fi populară. Acestea au de-a face cu cine eşti tu cu adevărat, cu punctele tale forte, cu talentele tale şi cu lucrurile pe care le ai în comun cu alţi oameni. Toate — lucruri pozitive în ceea ce te priveşte!

A fi popular înseamnă, pur şi simplu, că anumiţi oameni te plac. Portarul echipei de fotbal e popular în rândul pasionaţilor de sport. Tipul care îl interpretează pe Romeo în piesa montată de şcoală e popular în gaşca celor pasionaţi de teatru. Fata care le citeşte poveşti copilaşilor bolnavi din spital e populară printre cei care fac voluntariat, al celor care fac diverse servicii în folosul comunităţii.

Și te rog să-ți aduci aminte că a fi populară nu e totuna cu a avea o mulțime de amici, căci prietenii adevărați se cunosc unul pe celălalt foarte bine, nu doar superficial. Doar pentru că mulți oameni s-ar putea să cunoască pe cineva sau s-ar putea să le placă de persoana respectivă nu înseamnă, în mod necesar, că sunt cu toții bunii ei prieteni! Ar trebui să te consideri norocoasă dacă ai până și numai o singură prietenă care este genul de prieten adevărat, suflet din sufletul tău și inimă din inima ta, cu care să-ți împărtășești secretele, care să te ajute să treci prin orice încercare și care să îți ia mereu apărarea. Ei, asta chiar că e cu mult mai important decât va fi vreodată să fii populară!

En garde! Cuvintele pe post de arme

Gândește-te la ultimele cinci dăți când te-ai certat cu o prietenă. Ce s-a întâmplat cel mai adesea? Ai fost, cumva, rănită de ceva ce a spus ea sau ți-a tras un pumn în față și ți-a spart buza? Punem pariu că arma favorită aleasă de amica ta au reprezentat-o cuvintele, nu pumnii ei.

Să fie, oare, arma preferată a fetelor... cuvintele?!? Ei bine, ia gândește-te puțin! **Sentimentele sunt chestii delicate, iar anumite cuvinte pot fi ca o sabie care te străpunge direct prin stomac!** Ia în considerare doar următoarele atacuri verbale:

- tu ajuți un băiat care e amicul tău să-și rezolve tema la matematică, și o fată le spune tuturor: „E atât de îndrăgostită de el!" Aoleu!
- „Blugii ăia parc-ar fi luați din Obor!" Aoleu!
- „Idioato!" Dublu aoleu!

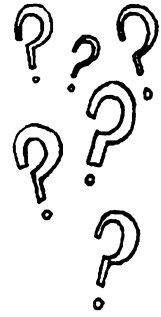
Când auzi astfel de chestii, ai face bine să te gândești la Girl Power, puterea specială pe care doar fetele o pot avea! Și întreabă-te: „Chiar sunt o idioată?" Nu. „Chiar sunt îndrăgostită lulea de fiecare băiat care îmi e

amic şi pe care îl ajut?" Nu. „Blugii mei chiar sunt luaţi din Obor?" Ei bine, poate că da, dar, oricum, sunt cea mai drăguţă pereche din tot oraşul, şi atunci cui îi pasă?

Din păcate, nu putem să controlăm schimbările fizice şi hormonii, aşa încât vom avea veşnic parte de bârfe, insulte, pumnale înfipte în spate şi descurajări. **Dar adu-ţi mereu aminte că, doar pentru că a spus cineva ceva despre tine, nu înseamnă că acel lucru e adevărat.**

Desigur, cuvintele usturătoare nu sunt chestii pe care doar „celelalte fete" le folosesc. Creierul *tău* îţi spune şi ţie să te integrezi; tot el îţi spune să te alături unui grup diferit de familia ta; îţi spune chiar să excluzi anumiţi oameni din cercul tău de prieteni. Hei, creierule, ia mai termină cu toate astea!

Dar tu ce fel de prietenă eşti?



Bleah! Chiar c-am prezentat o imagine cam urâtă. Aşadar, gimnaziul şi liceul nu sunt nimic altceva decât locul de întâlnire al unei grămezi de fete răutăcioase care se sfâşie una pe cealaltă în bucăţi? La naiba, sigur că nu!

Deşi nu poţi controla chestiile fiziologice care ţi se întâmplă, poţi controla (cu ajutorul Girl Power, cu ajutorul puterii speciale pe care doar fetele o au) cum să reacţionezi atunci când te confruntă cu ele. Încă o dată: noi reuşim să echilibrăm lucrurile pe care nu le putem controla (creierul şi schimbările hormonale) cu acelea pe care le putem controla (propriile acţiuni, propriile fapte). Putem alege să lăsăm jos sabia, să ne retragem „gheruţele" şi să fim prietene bune pentru cei din jurul nostru. Regula de Aur este cel mai bun ghid pentru orice relaţie de prietenie: **poartă-te cu ceilalţi aşa cum vrei să se poarte ei cu tine.**

Adu-ţi aminte că, de fapt, creierele tuturor fetelor din gimnaziu sau liceu le transmit aceleaşi semnale, care le cer să fie mai independente şi să încerce idei, acţiuni şi atitudini noi. Nu trebuie să renunţi cu totul la o prietenă chiar de prima oară când e răutăcioasă cu tine. Oamenii se mai şi schimbă! Poate că aceeaşi fată tocmai „probează" o personalitate mai

„snoabă" vreo câteva zile și și-a dat seama că nu i se potrivește. Adu-ți mereu aminte: voi toate treceți prin toate aceste schimbări împreună.

Un mod grozav de *a avea* prieteni adevărați este *să fii*, la rândul tău, o prietenă adevărată. Adu-ți aminte că și tu, la rândul tău, îi vei jigni pe alții sau îi vei bârfi. Unele fete vor face asta mai mult decât altele, dar o prietenă bună își va cere iertare (și chiar îi va părea rău pentru ce a făcut) atunci când o va da în bară. Iar prietenele bune îi vor accepta scuzele cu amabilitate.

Ei, și acum ajungem la esența prieteniei... tu ce fel de prietenă ești? Faptele *tale* sunt pe potriva vorbelor? Te porți cu alți oameni așa cum ai vrea ca ei să se poarte *cu tine?* Atunci când îți alegi prietenii întrebându-te „Oare doar gura e de ei sau sunt pe bune?", pune-ți și ție aceeași întrebare. Îți mai aduci aminte de cuvintele pe care ai dori ca alți oameni să le folosească pentru a te descrie? **Faptele tale sunt de așa natură încât fac acele cuvinte să fie adevărate în ceea ce te privește, sau numai gura e de tine?**

Ce ai făcut în ultima vreme care să demonstreze că „numai gura e de tine"?

1.

2.

3.

Ce ai făcut în ultima vreme care să demonstreze că „ești pe bune"?

1.

2.

3.

Găștile

Ce calități cauți la o prietenă? Trebuie ca fata respectivă să poarte cele mai *trendy* haine? Să fie sportivă? Să citească două romane pe săptămână? Să se îmbrace tot timpul numai în negru? Trebuie să fie regina melodramei, majoretă sau parte din echipa care se ocupă de redactarea revistei școlii?

Ai văzut deja ce sunt grupurile. Cei care își petrec timpul împreună, mănâncă împreună la prânz și, uneori, se îmbracă și se poartă la fel. O grămadă de grupuri au chiar și nume. În cele mai multe școli ei sunt atleții, majoretele, tocilarii conservatori, cei care se îmbracă doar *goth*, *the nerds*, drogații, obsedații de *gadget*-uri și pasionații de artă. Școala ta probabil că are alte grupuri care nu au niște nume atât de stereotipe, dar care sunt la fel de bine cunoscute. Poți să le înșirui denumirile?

Fetele ajunse la vârsta preadolescenței și adolescenței au un mod foarte ciudat de a-și defini propriile grupuri. Gașca e un mod de a descrie niște oameni care își petrec timpul împreună. Cuvântul *gașcă* este, în general, folosit într-un mod mai degrabă negativ, peiorativ. Găștile le pot crea „outsiderilor" sentimente negative pentru că o mulțime de găști nu mai acceptă pe nimeni altcineva în interiorul lor și pot fi snoabe și răutăcioase în legătură cu acest exclusivism al lor.

Ai văzut vreodată un grup care făcea mișto de alți oameni care nu erau ca membrii săi? **Când grupurile de oameni se strâng laolaltă, membrii lor se pot simți mult mai puternici decât s-ar simți orice persoană dacă ar fi singură.** Într-un grup, oamenii vor face lucruri pe care nu le-ar face niciodată dacă ar fi de capul lor — uneori, chiar lucruri pline de răutate sau riscante. În fruntea multor găști se află un lider căruia îi place să dețină controlul. Unii dintre acești lideri își câștigă prietenii punând accentul pe loialitate și făcându-i pe ceilalți să se teamă că vor fi excluși dacă nu li se supun și nu fac tot ceea ce spun ei.

Există însă, totodată, și lideri buni. Acestea sunt persoanele care adună oamenii la un loc pe baza intereselor comune. Ele îi întâmpină în grup

cu brațele deschise pe noii prieteni. Și îți permit să ai și alți amici, din afara găștii. Ele nu fac pe șefele cu prietenii lor. Genul acesta de grupuri au, de asemenea, mult mai multă putere decât ar putea avea oricare individ singur, iar ele reușesc să ducă la îndeplinire lucruri puternice și uimitoare — lucruri bune.

S-ar putea chiar ca tu să aparții câtorva grupuri diferite. Poți fi și fotbalistă, și una dintre *nerds*, în același timp. Poți avea interese comune cu prietenii tăi din vecini sau, dacă participi la acțiuni de voluntariat, cu cei cu aceleași interese.

Poate că tu însăți faci parte dintr-un grup sau dintr-o gașcă. Alți oameni au un nume special pentru grupul vostru?

Cine face parte din grupul vostru?

Ce au în comun toate fetele din grupul vostru?

Primiți cu brațele deschise fete noi în grup sau le excludeți de la bun început?

Outsiderii și sentimentul de izolare

Urâm că trebuie să tot menționăm lucrurile scârboase despre găști, relațiile dintre fete și schimbările care se petrec în creier la această vârstă, dar toate acestea chiar sunt foarte importante. Sentimentul de izolare și sentimentul că ai fost lăsată pe dinafară sunt normale și reale, adevărate.

Cu adevărat adevărate. Într-un anumit moment din viață, aproape toată lumea experimentează aceste sentimente într-o măsură mai mare sau mai mică. Le vei simți atât tu, cât și fiecare dintre ceilalți colegi de clasă pe care îi ai.

Pentru început, să știi că nu merită să-ți pierzi nici măcar un minut din timpul tău cu puștii care îi fac dinadins pe alții să se simtă izolați și excluși. Cineva trebuia să spună asta fără ocolișuri! Și știm că e o declarație ușor de făcut, dar tare dificil de urmat în viața reală. Dar mai știm și că e absolut adevărată!

Fetele care vor să le facă pe celelalte puștoaice să se simtă lăsate pe dinafară folosesc niște tactici destul de ascunse și de pline de ticăloșie. Toate divulgă secretele altora, stârnesc zvonuri, te exclud, îți întorc spatele și nu îți vorbesc într-un mod ostentativ sau te manipulează cu cereri și discuții năucitoare. Ele pot încerca „să îți fure" celelalte prietene, monopolizându-le acestora timpul sau spunându-le lucruri rele despre tine.

De asemenea, ele pot folosi și tactici mult mai evidente, mai clare, cum ar fi să te calomnieze sau să facă diverse remarci nesincere și meschine despre tine în fața altora. Ele s-ar putea să te tachineze, să te hărțuiască și să dea în vileag secretele pe care li le-ai încredințat. S-ar putea chiar să te atace fizic. Iar uneori s-ar putea să te ignore complet și să te excludă din cercul lor, de parcă ai fi invizibilă sau doar un norișor de fum pe care îl pot face să dispară cu o simplă fluturare din mână.

Să te simți ignorată, neștiută de nimeni și invizibilă poate fi cel mai neplăcut sentiment dintre toate câte există. Dacă ți se întâmplă una ca asta, poți fi sigură că li s-a întâmplat și multor altor fete. Iar când dai peste cineva care a avut același sentiment, e aproape o ușurare să afli că nu ești singură și că, în plus, nu ești deloc invizibilă! Nimeni nu este. **Uneori, însă, e, pur și simplu, nevoie să găsești prietenul care poate să te vadă bine, limpede.** Cei care te ignoră nu fac decât să ia în considerare lucrurile superficiale. În mod evident, ei nu au habar cine ești pe dinăuntru — cine ești tu cu adevărat.

O să-ți dezvăluim acum un mare secret. Oamenii îi calomniază pe alții doar pentru a se face pe ei înșiși să se simtă mai bine... ceea ce înseamnă că fata populară care a făcut un comentariu răutăcios despre una dintre colegele ei de clasă s-ar putea să fie un pic geloasă. Poate că vede în cealaltă fată ceva ce ea însăși nu are. Genul ăsta de dictatoare

arțăgoasă vrea să își facă „prada", victima, să se simtă prost, să se simtă nemulțumită de ea însăși pentru ca terorista să poată simți că deține puterea asupra ei.

Așadar, cum îi faci față unei astfel de persoane? Întreabă-te ce vrea, de fapt, dictatoarea să obțină din faptul că îi tiranizează și îi terorizează pe cei din jur? Putere. **Și cum faci ca terorista să nu pună mâna pe putere?** Nu îi dai ceea ce își dorește, nu îi dai satisfacția de a te vedea plângând, simțindu-te prost în legătură cu propria persoană și lingușind-o pe tirană. ***Tu deții controlul asupra felului în care reacționezi.*** Nu trebuie să te simți prost doar pentru că așa își dorește cineva să te simți. Și știi ce-i cu adevărat *cool* în toată povestea asta? Dacă tirana nu va obține niciun pic de putere de la tine, te va lăsa în pace.

Prieteni... băieți?

Până acum, când am discutat despre prietenie, am discutat cel mai mult despre fete ca fiind cele mai bune prietene ale tale, dar trebuie să facem un mic pas înapoi. Așadar, cum rămâne cu prietenii tăi care se întâmplă să fie băieți?

Înainte să mergem mai departe, hai să punem un pic lucrurile la punct, să le lămurim puțin, ca să nu ne zăpăcim. Când vorbim despre prietenii tăi care sunt băieți ne referim la acei băieți care nu ți-au căzut cu tronc, de care nu ești interesată în mod romantic... hai să le spunem tipii care îți sunt prieteni. Atunci când vom vorbi despre băiatul cu care îți petreci timpul și pentru care ai sentimente romantice, despre acel băiat cu totul și cu totul special care îți place și care te place la rândul lui, o să-l numim *iubit*.

Și-apoi, mai sunt și acei băieți care ți-au căzut cu tronc, care îți cam plac, dar care nu te plac la rândul lor în același fel, în mod inevitabil. Marea ta pasiune poate fi un cântăreț celebru pe care nu l-ai întâlnit niciodată

în viaţa ta sau un tip de la ora de matematică care nici măcar nu are habar cine eşti. Poate că e băiatul din vecini care te consideră doar o fetiţă sau salvamarul pe care l-ai cunoscut vara aceasta la piscină. Oricum ar fi, este vorba despre o persoană care te face să simţi nişte fluturaşi „fericiţi" în stomac şi cineva cu care îţi place să te gândeşti că vei deveni vreodată mai romantică, cineva despre care ai vrea să afli mai multe, cineva la care te gândeşti mult. Pe aceştia îi vom numi *cei de care eşti îndrăgostită lulea, pentru care ai făcut o pasiune nebună.*

Poate să te cam zăpăcească toată povestea asta, pentru că acela de care eşti îndrăgostită lulea poate să-ţi devină iubit, iar un iubit trebuie să fie, categoric, un băiat de care eşti îndrăgostită până peste urechi. Un tip care îţi e doar prieten poate deveni iubit sau unul de care eşti îndrăgostită lulea şi viceversa. Aşa că, înţelegi tu, **toate aceste tipuri de prietenie se pot suprapune şi se pot încâlci până în punctul în care nu mai eşti deloc sigură cum să defineşti o anumită relaţie.** Şi e cu totul şi cu totul în regulă, să ştii. N-o să-ţi dea nimeni un extemporal din toată chestia asta. E vorba doar de jargonul pe care o să-l folosim în cartea aceasta pentru a încerca să continuăm să vorbim toate acelaşi limbaj.

O mulţime de fete au nişte tipi grozavi pe post de prieteni. Uneori e mai uşor să vorbeşti cu un prieten decât cu prietenele tale. Băieţii şi fetele au puncte de vedere diferite în legătură cu aceeaşi problemă. Totodată, băieţii şi fetele gândesc diferit. Ceva despre care o fată crede că-i o chestie de proporţii uriaşe poate fi un fleacuşteţ despre care un tip nici măcar nu crede că merită să discuţi şi viceversa. Tipii care îţi sunt prieteni te pot ajuta să înţelegi cum gândesc băieţii. („Băieţii mai şi gândesc?" te întrebi? În ciuda tuturor credinţelor populare, da, chiar gândesc!) Tot ei te pot ajuta să pui lucrurile în perspectivă. Atât fetele, cât şi băieţii sunt prieteni de nepreţuit.

Nimic mai mult decât nişte sentimente

Există un cântec de modă veche şi cam siropos care spune: *Feelings... nothing more than feelings...* („Sentimente, nimic mai mult decât nişte

sentimente...") *Nimic mai mult* decât niște sentimente? Ha! Mai degrabă: nimic nu-i *mai important* decât ele!

Sentimentele îți pot afecta prieteniile, relația cu părinții, interacțiunile cu profesorii și reacția față de frații tăi din zori și până-n noapte, zi de zi — mai ales atunci când creierul îți transmite mesajele acelea gen „Cine sunt eu cu adevărat?" Chestia cu adevărat dură, dificilă în legătură cu sentimentele e că pot pune stăpânire pe tine cu viteza fulgerului chiar și atunci când nu sunt deloc rezonabile și nu se bazează absolut deloc pe adevăr. Cum adică „bazate pe adevăr"? Iată cum stă treaba:

O fată de la școală îți spune că nu ești altceva decât o ratată. Ești o ratată? Nu, dar tot te simți nesigură pe tine și pe forțele tale.

Iei o notă proastă la un extemporal. A fost testul nedrept? Nu, dar tot ești furioasă pe profesorul tău.

O colegă de clasă face mișto de mașina pe care o conduce mama ta. Este, oare, o furgonetă un mijloc de transport potrivit? Poate că nu, dar tot simți că trebuie să îi sari în apărare mamei.

Sentimentele nu sunt deloc rele, dar felul în care ni le exprimăm poate fi rău. **Verifică-ți sentimentele și compară-le cu ceea ce este adevărat în legătură cu ceea ce se întâmplă.** Și atunci acel prim sentiment care a dat năvală peste tine s-ar putea să se schimbe!

Să fim de acord că nu suntem de acord

Toleranța... Iată un cuvânt rostit foarte des în prezent. Toată lumea are dreptul să aibă propria opinie, propriile lucruri care îi plac și care îi displac și propriile idei. **Să fii tolerant cu părerile altor oameni nu**

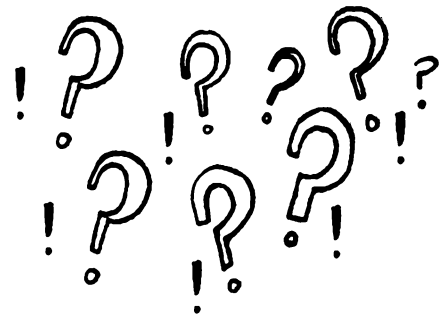
înseamnă neapărat să fii și de acord cu ei! Toleranța înseamnă că accepți acele lucruri (păreri, credințe, fapte, manifestări și moduri de a se îmbrăca și de arăta) cu care s-ar putea să nu fii de acord. Asta nu înseamnă nici pe departe că nu ai propriile păreri sau că nu poți să-ți argumentezi propriile opinii. Ci doar că trebuie să asculți ce are de spus și cealaltă tabără, să fii deschisă la idei noi și să cazi de acord că nu vei fi de acord cu ceilalți în caz că nu veți reuși să găsiți un numitor comun. Să înveți să fii de acord că nu vei fi de acord cu cineva face parte din procesul de a învăța să fii tolerantă și respectuoasă.

Toleranța mai înseamnă și că oamenii se pot comporta, îmbrăca, vorbi și arăta altfel decât tine, dar că tu înveți să îi accepți pentru ceea ce sunt cu adevărat, chiar dacă nu îți place prea mult ceea ce vezi sau auzi (câtă vreme ei nu te rănesc fizic sau emoțional).

Toate aceste deosebiri dintre noi, oamenii, sunt cele care alcătuiesc fascinanta diversitate a universului. Toleranța înseamnă să accepți această diversitate și, totodată, să înveți să o apreciezi pentru că ea face lumea noastră un loc atât de interesant. Probabil că ai mai auzit ceea ce avem de gând să spunem acum, dar merită să mai fie spus o dată: dacă toți oamenii de pe pământ ar fi la fel, lumea ar fi un loc teribil de plicticos! **Noi ne descurcăm de minune când vine vorba să ne bucurăm de lucrurile pe care le avem în comun cu prietenii noștri, dar trebuie să învățăm să respectăm și să prețuim, totodată, și diferențele la fel de mult ca asemănările.**

Poți respecta părerea cuiva chiar dacă nu ești de acord cu ea. Să înveți să fii respectuoasă și tolerantă poate fi dificil, dar e foarte important. Te ajută să trăiești în pace cu oamenii care sunt diferiți de tine. Și acesta este modul în care cu toții putem contribui la crearea păcii pe o scară mai largă — în școlile noastre, în orașele noastre, în țările noastre și chiar în lume. Nu vrem să fim siropoase, dar există un cântec grozav despre asta: *Let there be peace on earth, and let it begin with me...* („Să fie pace în lume, și fie ca pacea să înceapă de la mine...") Este un cântec despre toleranță și respect. Acestea sunt lucruri pe care e bine să ți le amintești când îți dezvolți propria Girl Power, propria putere specială a fetelor.

Tu ce faci cu toate sentimentele astea?



Sentimentele reprezintă punctul culminant al prieteniilor. Amicii ne pot face să ne simțim fericite, liniștite, mulțumite și în deplină siguranță și confort. Dar anumiți prieteni ne pot stârni sentimente negative făcându-ne să ne simțim geloase, stânjenite, amenințate sau mânioase.

Tu ce faci când ai astfel de sentimente negative? Explodezi într-un șuvoi năvalnic de cuvinte pline de mânie? Tragi un pumn în ceva? Sau cuiva? Păstrezi totul înăuntru și explodezi ca un vulcan mai târziu? Plângi? Te blamezi și te ocărăști singură? Îți pleci capul, doborâtă de rușine?

Fără nicio îndoială, sentimentele trebuie să fie exprimate. Să ai diverse sentimente *nu* este unul dintre acele lucruri în legătură cu care ai de ales; însă cum anume să reacționezi reprezintă un lucru plin de forță pe care îl poți hotărî, în legătură cu care poți lua decizii.

În regulă, hai să începem cu imboldul acela de a da un pumn. Plesnitul cuiva va înrăutăți întotdeauna situația. Odată ce te-ai pus pe pocnit adversarul, toată lumea uită cu desăvârșire de la ce anume a început cearta. O mulțime de ochi învinețiți, de nasuri însângerate și de zgârieturi. Nicio soluție.

În loc de toate astea, încearcă să spui niște fraze ca acestea:

- „Nu-mi place când șofezi cu viteză prea mare, pentru că mă sperie."

- „Nu vreau să mă atingi așa pentru că mă face să nu mă simt bine."

- „Nu sunt de acord, ea nu este o tocilară doar pentru că îi place muzica clasică."

- „Nu este adevărat! Poți să rămâi gravidă de prima oară când faci dragoste; am citit asta în cartea noastră de educație sexuală."

- „Nu e cinstit să o excludem doar pentru că se dă cu ojă neagră pe unghii."

Folosește-ți cuvintele! Prezintă-ți „cazul"! O să te ajute să te descarci, să-ți manifești sentimentele, chiar dacă persoana cealaltă nu va face decât să te contrazică.

Dar ce te faci dacă, totuși, strategia aceasta nu funcționează? Dacă tot mai dai în clocot din cauza emoțiilor? În primul și în primul rând, dacă te lovește cineva, dacă te terorizează iar și iar sau dacă te face să te rușinezi pentru că îți vorbește urât, folosind cuvinte obscene sau dacă te atinge în moduri care te fac să nu te simți bine, du-te la un adult și cere-i acestuia ajutorul!

Niciunul dintre aceste lucruri nu ar trebui să ți se întâmple. Meriți să fii protejată de acest tip de teroare și de abuz, iar cei care fac aceste lucruri trebuie convinși să se oprească!

Acesta este scenariul cazului celui mai nefericit. Dar, de obicei, sentimentele tale izvorăsc și dau pe dinafară din cauza unor dezacorduri de natură personală. Fă un pas înapoi din toată situația care te-a adus în starea asta de tensiune și liniștește-te! Numără până la zece! Înșfacă o bucată de hârtie și notează-ți pe ea sentimentele. Scrie-ți o scrisoare, scrie-i o scrisoare persoanei care a făcut sentimentele tale să erupă sau scrie despre toate astea în jurnalul tău. Vorbește cu cineva despre tot. Poți să trimiți scrisoarea, dacă vrei, sau poți s-o faci fărâme-fărâmițe dacă asta te ajută să te simți mai bine. **Scoate totul la lumină, exprimă-ți sentimentele, și apoi las-o baltă sau scoate totul la lumină și apoi fă ceva care să îmbunătățească situația!**

De nenumărate ori, simplul fapt de a-ți da la iveală sentimentele cu voce tare sau așternându-le pe hârtie te poate ajuta grozav de mult!

Ai nevoie de ajutor?

Uneori, durerea cauzată de sentimente poate deveni atât de mare, încât s-ar putea să te simți tentată „să o înăbuși". Atunci anumite fete și băieți recurg la alcool și la droguri pentru a deveni „amețiți" și „a uita de tot". Ei pot, de asemenea, să caute să facă sex pentru a se simți doriți. Unii pot încerca automutilarea (să își facă singuri zgârieturi, să se taie sau să se rănească în vreun fel) pentru a bloca sentimentele rele cu ajutorul durerii fizice sau pentru a scăpa de sentimentul de „amorțeală".

„Ce? Ați înnebunit? Să mă tai de bunăvoie doar pentru că sunt nervoasă?" Știm că asta este exact ceea ce unele dintre voi gândesc în clipa asta. Dar unele dintre voi e posibil să fi încercat deja toate astea, să se fi gândit la ele sau să cunoască pe cineva care le-a făcut. Este o situație dureroasă, disperată și cu mult mai obișnuită decât ne-ar plăcea tuturor să credem. Poate fi vorba de un strigăt de ajutor atunci când nu știi cu exactitate cum să primești acest ajutor. Iar, dacă prietenii tăi te încurajează să folosești sexul, drogurile, alcoolul sau tăieturile pentru „a te simți mai bine", să știi că și ei au nevoie de ajutor.

Găsește o persoană în care să poți avea încredere. Dacă nu pe părinții tăi, poate pe un profesor, un antrenor, un adult în care ai încredere. Fie că-ți vine să crezi, fie că nu, să știi că și ei au trecut prin aceleași schimbări prin care treci și tu. S-ar putea să fie surprinși, dar s-ar putea ca și ei să fi avut aceleași gânduri sau să fi purtat aceleași bătălii personale. Mai mult ca sigur, au cunoscut pe cineva sau au ajutat pe cineva care avea de-a face cu aceleași chestii. Și ei te pot ajuta și pe tine să obții ajutorul de care ai nevoie.

Dacă ți-e frică să discuți cu un adult, cere-i unui prieten să găsească ajutor pentru tine. Dacă știi pe cineva care face lucrurile acestea, spune-i unui adult. Sexul, drogurile, alcoolul și automutilarea nu sunt secrete pe care vrei să le păstrezi. De fapt, acestea sunt secrete pe care e periculos să le păstrezi.

Cum știi că devii tot mai furioasă?

Cum îți exprimi furia?

Cum poți să-i faci față mai bine propriei mânii?

Așadar, ce sens are?

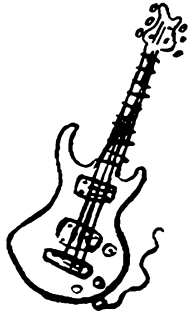
Așadar, de ce trebuie să trecem prin toate aceste părți, prin cea bună, prin cea rea și prin cea urâtă a prieteniilor? **Punctul principal, semnificația este că toată lumea de vârsta ta trece prin aceleași lucruri.** Fiecare adolescent încearcă să realizeze sarcina normală și necesară de a crește — de a deveni mai independent de propria familie și de a-și da seama cine este cu adevărat.

Asta înseamnă că există o grămadă de puști nedumeriți, buimăciți și derutați care bântuie pe holurile școlii tale și pe străzile din cartierul tău. Băieții și fetele cresc în trupuri noi, își schimbă prietenii, încearcă lucruri noi, experimentează emoții neobișnuite, se exprimă în moduri interesante și își dau seama care le sunt propriile sentimente. În plus, încearcă să își dea seama de ce toată lumea se poartă așa cum se poartă!

Uau! Astea-s o grămadă de lucruri de făcut. Dar mulțimea asta explică de ce prietena ta cea mai bună devine brusc răutăcioasă într-o zi și revine la normal trei zile mai târziu. Explică de ce băiatul pe care îl știi din clasa pregătitoare, același cu care te-ai jucat de-a hoții și vardiștii în clasa întâi și fotbal într-a treia, brusc începe să ți se pară „drăguț" într-a șasea.

Explică de ce vrei să te cuibărești în poala lui tati într-o zi, doar pentru a-l considera pe acesta un nătăfleț care te face de rușine ziua următoare.

Poate fi straniu, dar este, *fără îndoială,* normal. „Probezi" personalități noi, prietenii noi, noi moduri de gândire și încerci să îți dai seama unde te potrivești cel mai bine. Una dintre cele mai grele părți ale sporirii acelei puteri speciale a fetelor, Girl Power, presupune să înveți cum să fii o bună prietenă și cum să descoperi, cum să îți faci prietene bune (și băieți care să fie prieteni buni). **Nu poți controla ce fac sau ce devin prietenii tăi, dar ai puterea de a-ți alege prieteni care dau la iveală tot ce-i mai bun din tine.** Așa că lasă-i pe prietenii de groază să se ducă învârtindu-se, iar tu bucură-te în continuare de cât de grozavă ești, prietena mea!



3

Unde au dispărut toți părinții normali?

Într-o bună zi, părinții tăi se duc la culcare perfect normali, niște persoane drăguțe, rezonabile, iar dimineața următoare se trezesc în pielea unor **extratereștri prostuți, haotici și care n-au habar de nimic.** Sună cunoscut?

Dar, ia stai o clipă! Înainte de a vorbi despre cât de ciudați le pot părea părinții adolescenților, hai să discutăm un pic despre părinți în general. Deși familia tradițională, cu o mamă, un tată, câțiva copii și niscaiva animale de companie este încă puternică și bine reprezentată, în prezent există și o grămadă de alte tipuri de „acorduri, de înțelegeri părintești". Unii puști sunt crescuți de un părinte vitreg, unii de un bunic sau de o bunică, unii doar de către o mamă, iar alții doar de un tată. Unii sunt crescuți de către un tutore, unii de un părinte și de către „partenerul" lui sau al ei, iar alții de alți „înlocuitori" de părinți. Alți puști au un părinte doar pentru câteva zile pe săptămână, și alt părinte pentru celelalte. Asta

înseamnă că unii puști trebuie să se descurce cu vreo patru „tipuri de părinți" în mod obișnuit!

Posibilitățile pentru aranjamentele dintre părinți par infinite, dar ai înțeles cum stă treaba? Părinții sunt de toate formele, mărimile și culorile. Pot fi niște bunicuțe zbârcite, niște comis-voiajori mereu cu cravata la gât sau niște întreprinzători al căror birou e în subsolul casei. Pot fi rude, părinți adoptivi, membri ai familiei dobândiți prin căsătorie sau părinți dintr-un centru de plasament al minorilor.

Așadar, atunci când vom vorbi despre părinți, am dori să ți-i imaginezi pe acei adulți din viața ta care îți semnează carnetul de note și formularele trimise de școală prin care își dau acordul ca tu să mergi în excursii. Ei sunt oamenii care îți cumpără mâncarea, hainele, adăpostul și, ocazional, câte un bilet la film. Ei sunt cei care te pedepsesc, te iubesc și te protejează. Dacă nu ai o familie tradițională, formată din mama, tata, fratele, sora și Lăbuș..., atunci, cu siguranță, tot nu ești singură pe lume și toată această vorbărie despre părinți este valabilă și pentru tine. Când vom scrie „părinți" sau „mamă" și „tată", poți citi cuvintele astea oricum se potrivesc ele mai bine cu viața ta.

Și acum hai să ne întoarcem la subiectul pe care l-am așteptat toate: părinții care n-au habar de absolut nimic!

Schimbările nu-s un flecuștet oarecare

OK, știm de-acum că trupurile și creierele preadolescentelor și adolescentelor sunt în continuă schimbare. Dar cum rămâne cu părinții? Par ei să se metamorfozeze de la o zi la alta în niște ființe neinformate, jenante, care te bat mereu la cap? Ei să fie de vină? Să fii, oare, tu? Hai să soluționăm problema asta în mod cinstit și pe față... A venit vremea pentru un test! Marchează formularul următor cu A (adevărat) sau F (fals).

A	F	
❑	❑	Părinții mei mă fac de rușine în fața prietenilor.
❑	❑	Părinții mei nu mă înțeleg.
❑	❑	Părinții mei pun prea multe întrebări.
❑	❑	Părinților mei nu le plac prietenii mei.
❑	❑	Părinții mei mă bat mereu la cap în legătură cu felul în care mă îmbrac.
❑	❑	Părinții mei nu au încredere în mine.
❑	❑	Părinții mei o lasă pe sora mea/îl lasă pe fratele meu să facă tot ce vrea.
❑	❑	Părinții mei își vâră prea mult nasul în activitățile mele de la școală și în viața mea socială.
❑	❑	Părinții mei nu mă ascultă deloc.

Dacă ai răspuns cu „adevărat" la oricare dintre aceste întrebări, ghici ce? Ești perfect normală! Ești asemenea unei mulțimi de alți adolescenți, de fapt, asemenea marii majorități a adolescenților care crede că părinții pur și simplu „nu îi înțeleg". De ce sunt părinții astfel? S-ar putea ca asta să fie o mare surpriză pentru tine, dar să știi că totul are un pic de-a face cu ei *și* o grămadă de-a face cu tine.

Chestia amuzantă e că, probabil, părinții tăi nu și-au schimbat deloc felul de a fi; doar că acum se confruntă cu probleme de-ale adolescenților care sunt diferite și mult mai serioase decât cele ale copilașilor, așa că ei pot să pară un pic mai exigenți și mai enervanți în modul în care te îndrumă.

Diferența adevărată constă în felul în care *tu* îi vezi pe ei și în modul în care reacționezi la faptele lor. Percepția ta despre părinți se schimbă destul de repejor!

Dar de ce?

Îți amintești cum ți se schimbă corpul și cum ți se transformă și creierul? Aceste transformări ale creierului te fac să îți vezi părinții un pic diferit. Când erai mai mică, te așteptai ca părinții tăi să fie complet implicați și prezenți fizic în fiecare aspect al vieții tale. Poate că nu îți plăceau *regulile*, dar îți plăcea că părinții tăi *erau acolo*, pentru că aveai nevoie de ajutorul lor. Lumea era mai mare și mai înfricoșătoare, iar tu te bazai pe părinții tăi pentru a te îndruma prin toate acele situații nefamiliare ție.

Ei bine, acum, că te afli deja pe-aici, pe pământ, de ceva vreme, lumea nu îți mai pare un loc atât de înfricoșător. Poți merge până la casa prietenei tale fără să te rătăcești. Poți să-ți încălzești o pizza în cuptorul cu microunde. Poți sta acasă de una singură, fără să îți mai fie frică. Poți să-ți iei singură cărțile de la biblioteca publică, să dai telefoane, să-i plătești casierei într-un magazin sau să ai grijă de copii mai mici decât tine.

Acum, când părinții tăi îți impun limite și reguli, nu mai gândești „Mă faceți să mă simt în siguranță", ci: „Hei! Îmi călcați în picioare independența!" Și acesta este răspunsul normal. Ideea principală este că **tu și părinții tăi trebuie să creșteți împreună și să vă acomodați împreună cu noul tău statut de persoană independentă.** Ei vor trebui să-și schimbe regulile și limitele pe care ți le-au impus, pentru a-ți permite să fii mai independentă. Tu va trebui să-ți câștigi independența puțin câte puțin.

Ai răbdare! Cei mai mulți părinți vor doar ce-i mai bun pentru copiii lor și doar ce-i mai în măsură să le ofere acestora siguranță, securitate. Cu cât le vei demonstra mai mult că poți fi responsabilă în legătură cu lucrurile mărunte (sarcini de îndeplinit prin casă, întreținerea lucrurilor tale, datul unui telefon când te duci acasă la un prieten), cu atât mai multă independență îți vor oferi. *Voilà!* Toată lumea e fericită!

Să crești mare, creierule!

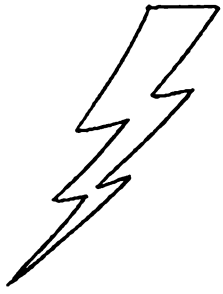
Tot așa cum corpul tău trebuie să crească pentru a deveni un trup asemănător celui al unui adult, creierul tău trebuie să se transforme într-un creier asemănător unuia al unui adult (pare înfiorător, nu?). Și exact așa cum trupul tău are nevoie de ani buni pentru a face să crească toate acele „părți femeiești", și creierului tău îi trebuie vreo zece ani lungi pentru a crește.

În special două părți ale creierului tău cresc într-o demență! Prima la capitolul creștere rapidă este partea care te ajută să înțelegi lucruri cum ar fi algebra. Acesta este motivul pentru care nu ne apucăm de învățat algebră în clasa a II-a — pentru că, pur și simplu, creierul nostru nu i-ar putea face față! Aceeași parte a creierului tău **te ajută, de asemenea, să înțelegi lucruri „invizibile"** cum ar fi: credința, încrederea, sentimentele și valorile. De aceea s-ar putea ca acum să pui sub semnul întrebării credința religioasă și valorile morale ale familiei tale. Deși poate fi un pic neliniștitor, ca și cum ai gândi fără să ai o plasă de siguranță, să nu-ți fie teamă să pui la îndoială lucrurile. E posibil ca părinții tăi să te fi educat foarte bine, dar acum creierul îți cere să îți afirmi *propria* credință și *propriile* valori. Dă-i drumul, ce mai aștepți?

Altă parte a creierului, amigdala cerebrală (sau *corpus amygdaloideum* în latină), muncește, de asemenea, de zor. Ea reprezintă **centrul emoțional** al creierului tău. Deoarece se află în plin proces de creștere, te face să trăiești emoțiile într-un mod mai puternic decât o făceai înainte. De aceea vei începe să ai sentimente foarte puternice precum mânia, iubirea și tristețea.

Câtă vreme amigdala ta cerebrală crește, ea interacționează și cu capacitatea ta de a-ți da seama **ce emoții simt alți oameni** judecând după expresiile chipurilor lor, după limbajul trupurilor sau după tonul vocilor. Așadar, atunci când vei vedea un părinte (sau un prieten) cu fruntea

plină de cute și cu ochii mijiți, s-ar putea să tragi prea repede concluzia că e mânios, când, în realitate, el s-ar putea să nu fie decât nedumerit sau îngrijorat sau, pur și simplu, să aibă o migrenă!



Centrul tău emoțional te face, de asemenea, să răspunzi cu emoții intense, care apar iute ca fulgerul — ca niște pocnitori care explodează. Așa că părintele care era doar buimăcit te face să erupi ca un vulcan într-un urlet înainte să îți dai seama că, de fapt, nu era deloc furios. Numai că apoi chiar se înfurie pentru că ai țipat la el, și atunci mânia ta crește încă și mai mult. Et caetera, et caetera... **ce dezastru poate să iasă!**

Acum înțelegi ce am vrut să spunem când am zis că acest fenomen al „părinților care n-au habar de nimic" are un pic legătură și cu ei, dar are mai mult de a face cu tine? S-ar putea ca tu să simți că părinții ți s-au transformat în mod spontan, peste noapte, în niște indivizi mai gălăgioși, mai nervoși, mai obsedați să te controleze, mai... Dumnezeu știe ce, dar felul în care tu le interpretezi reacțiile este, cu adevărat, ceea ce s-a schimbat. Și iată cum, din nou, creierul tău e cel care îți joacă feste!

Creierul meu m-a pus s-o fac!

Pe lângă acești centri cerebrali care se află în plin proces de transformare, oamenii de știință au descoperit că există și anumite „sarcini de dezvoltare" pe care trebuie să le duci la îndeplinire în timpul anilor adolescenței tale. Atunci când erai doar un copil, „sarcinile de dezvoltare" erau lucruri cum ar fi să înveți să stai în șezut, să mergi, să vorbești, să ridici o carte de joc ținând-o între arătător și degetul mare sau să faci la oliță.

Acum, că poți să navighezi cu succes prin toaletă (lucru de care suntem atâât de impresionate!), ai ajuns în punctul în care trebuie să mergi mai departe și să păşeşti pe noi trepte, există noi obiective pe care trebuie să le îndeplineşti. De fapt, s-ar putea să nu ți se pară decât nişte corvezi mititele şi enervante. Cele mai evidente sunt obiectivele de natură fizică — cum ar fi să îți crească sânii, să începi să ai ciclu menstrual, să creşti mai înaltă, să ți se dezvolte şoldurile şi să îți apară păr în diverse locuri unde nu era nici urmă de aşa ceva. Principalele obiective de natură mentală/emoțională nu sunt la fel de evidente ca sânii sau părul pubian, dar și de ele au parte absolut toate persoanele!

Aşa cum am mai discutat, prima dintre aceste sarcini este să devii mai independentă de părinții tăi și mai bine integrată în cercul tău de prieteni. Şi dacă e să devii vreodată un adult independent şi responsabil, desigur, **trebuie să înveți să faci lucrurile de una singură.**

Combinația părinte-prieten te va ajuta să îți îndeplineşti cea de-a doua mare însărcinare mentală/emoțională: să-ți dai seama care este răspunsul la întrebarea profundă „cine sunt eu?". Asta înseamnă că vei cântări valorile morale ale părinților tăi și pe cele ale prietenilor, iar apoi vei hotărî ce este important pentru *tine*. Ce fel de persoană vreau să fiu? Care sunt talentele mele? Care sunt slăbiciunile mele? Cum vor arăta familia mea, cariera mea, credința mea și realizările mele peste zece sau douăzeci de ani de acum înainte?

Am discutat o mulțime despre toate aceste lucruri în capitolul 2. Dacă încă te mai întrebi cum să începi să îți dai seama „cine eşti", poți reveni și poți verifica din nou toate acestea.

Invazia jefuitorului de trupuri

Nimic din tot ce am scris până acum nu vrea să spună că, de fapt, creierul tău ți-a luat ostatice întregul trup, mintea și personalitatea! Atunci când creierul tău îți transmite acele mesaje gen „Am nevoie să fiu

independentă", s-ar putea să te facă să vrei să sari la ceartă, să explodezi într-un șuvoi de discuții aprinse, insulte sau fapte de nesupunere ori de câte ori un adult îți contestă independența.

În același fel, creierul tău te poate face să vrei să răspunzi cu mânie, comentarii răutăcioase sau amenințări deloc prietenoase atunci când un prieten (sau tu însăți!) „probează" (sau tu însăți „probezi") „noi" personalități în expediția ta de căutare a acelei persoane care „ești tu cu adevărat".

Nu poți controla mesajele pe care ți le transmite creierul. Pe bune! Ele reprezintă, pur și simplu, modul lui de a se dezvolta. **Dar deții controlul asupra modului în care reacționezi la aceste mesaje ale creierului tău.**

În prezent te certi atât de mult pentru că, de fapt, creierul tău își dezvoltă, totodată, capacitatea de a raționa logic. Ai nevoie să cunoști motivele pentru care au fost instituite regulile părinților tăi; vrei să știi de ce prietenele tale se poartă așa cum se poartă. Așa că întreabă-ți părinții ce scop au avut în minte când au impus o regulă în loc să le răspunzi cu un „Nu mă puteți obliga s-o fac!" Chiar dacă nu o să-ți placă motivul lor, poți negocia un compromis care să îți ofere ție ceva independență și, totodată, să stabilească și limitele care ei cred că sunt bune pentru tine.

Totul funcționează cam așa: să spunem că vrei să mergi la film să vezi *Secretul verii Selenei* (un titlu inventat de noi) cu niște prietene și niște băieți care îți sunt prieteni. Îi ceri voie mamei tale, iar ea spune: „Categoric, nu". Tu presupui imediat că nu are încredere în prietenii tăi, că ea crede că tu alegi numai amici de trei parale și că, probabil, îi și urăște pe aceștia. Și îi și spui toate astea! Mda, ăsta-i începutul perfect al unei discuții aprinse!

Sau... ai putea să-i spui, în mod calm, că tu chiar vrei să exersezi să faci lucruri de una singură și o rogi să îți spună de ce nu vrea să mergi la acel film. (Te rog să observi cuvintele *în mod calm*. Trebuie să înțelegi că tu cauți niște informații, nicidecum o ceartă!) Alegi calea aceasta și vei descoperi că, de fapt, ea dezaprobă *filmul*, nu pe *prietenii* tăi! Reiese că a citit o recenzie online și a descoperit că acesta ar conține niște scene de sex mai mult decât elocvente și că ar arăta chiar și niște sâni goi pe ecran!

Uau! Ea chiar avea un motiv bun pentru a-ți interzice plecarea. Tu însăți ai fi fost de-a dreptul ofensată și înjosită dacă te-ai fi trezit stând lângă Derek atunci când pe ecran ar fi fost arătați niște sâni goi! Așa că acum, dacă îi cunoști motivația, puteți cădea la un compromis. Tu poți

încă să mergi la film, trebuie doar să alegi altă peliculă — de preferat, una fără oameni goi care țopăie de colo-colo pe ecran! Tu obții să faci ceva de una singură, iar mama ta obține să stabilească niște limite sigure independenței tale.

Vezi, odată ce ai înțeles care îți sunt sarcinile obiectivele de dezvoltare, asta te ajută să le explici părinților tăi de ce vrei să faci lucrurile „de una singură". Spune-le părinților că vrei să înveți să faci lucrurile care, în cele din urmă, te vor ajuta să ai grijă de tine însăți ca persoană adultă. Putem să punem pariu că o să câștigi o mulțime de puncte la capitolul „maturitate" pentru asta!

Unde este manualul de instrucțiuni?

Așadar, cum fac față părinții creierului tău aflat în plină transformare și noii tale sarcini de a deveni mai independentă?

Oh, e ușor de răspuns! Nu au nimic altceva de făcut decât să deschidă *Manualul de instrucțiuni despre cum să crești un adolescent* la pagina 26 și să străbată etapele ușor de urmat descrise în mijlocul paginii. **Ce?!? Tu n-ai fost livrată cu un manual de instrucțiuni la purtător?** Cu nicio cărticică de instrucțiuni? Ei bine, asta *chiar* că o să complice lucrurile...

Se pare că părinții tăi sunt de capul lor, fără niciun pic de ajutor atunci când vine vorba despre creierul tău în plină schimbare și despre noul tău filon de independență. Să îi dea drumul din cuib fetiței lor, să decidă care sunt limitele sigure care îi trebuie impuse și să renunțe la ceva control atunci când vine vorba despre siguranță, prieteni și locurile pe unde se află aceasta nu este întotdeauna ușor de făcut pentru ei. Și este un proces diferit pentru fiecare în parte.

Pentru unii părinți este o sarcină ușoară. Pentru alții este o adevărată tortură. Anumiți părinți sunt fericiți că nu mai trebuie să te supravegheze în mod constant. Alții s-ar putea chiar să-ți ofere mai multă independență decât ți-ai dori. O mulțime de părinții au trecut deja prin toate astea cu niște frați de-ai tăi mai mari și deja „știu cum stă treaba și ce au

de făcut". Alții sunt niște începători temători care fac asta pentru prima oară. Iar unii părinți nu vor înceta niciodată să te trateze ca pe un copilaș de șase anișori!

Părinți cu... stil

Felul în care părinții tăi tratează toate aceste schimbări depinde, în mare măsură, de „stilul lor de creștere și educare a copiilor", de felul în care știu să fie părinți. „Stil?" o să ne întrebi, „Părinții mei n-au pic de stil." Ei bine... s-ar putea să ai mare dreptate, dar noi nu discutăm aici despre *haute couture*, despre conversații deștepte sau despre mașini *cool*. Discutăm despre felul în care te disciplinează, îți tratează prietenii și stau de vorbă cu tine.

Așadar, care este stilul de a fi părinți, de *parenting* al părinților tăi? Răspunde la întrebările din următorul chestionar, iar noi te vom ajuta să îți dai seama.

Bifează (✓) căsuța din dreptul răspunsului tipic al părinților tăi în cazul fiecărui scenariu.

Scena I: Un băiat cu adevărat drăguț te invită la o petrecere acasă la el. Nu-l cunoști prea bine, dar el își petrece timpul în compania unor băieți populari care par destul de drăguți și de OK. Îți întrebi părinții dacă te poți duce la petrecere împreună cu cea mai bună prietenă a ta. Părinții tăi răspund cu următoarea replică:

- ❑ *A. „Uau! Pare drăguț! Du-te și pune mâna pe el, fata mea!"*
- ❑ *B. „Nu te duci acolo, n-ai ce căuta, și ăsta e răspunsul meu final."*
- ❑ C. „Cine dă petrecerea? Unde o să aibă loc? O să se consume și alcool? Vor exista persoane adulte care să supravegheze totul? Cine o să mai fie acolo dintre prietenii tăi? Care este numărul de telefon al acestui băiat ca să pot suna să mă asigur că părinții lui vor fi acolo?"

Scena 2: Cea mai bună prietenă a ta, care e, de obicei, foarte drăguță și inocentă, vine la voi acasă să te ia la film. Aduce cu ea niște haine pe care tu să le împrumuți și să le porți, așa că sfârșești prin a purta o fustă cu talie foarte joasă din denim, foarte strâmtă și foarte scurtă, și o cămașă care e destul de transparentă. Părinții tăi se uită o dată la tine și spun:

- ❑ *A. „Mișto costumație! Fata mea, arăți grozav!"*
- ❑ *B. „Nu te duci nicăieri îmbrăcată în halul ăsta!"*
- ❑ C. „Nu cred că hainele pe care le porți le vor transmite oamenilor care te vor vedea mesajul potrivit despre felul de fată care ești. Dacă încerci să pari mai în vârstă, cămașa ta roșie și propria ta fustă cred că ar face o treabă mai bună."

Scena 3: Tu și iubitul tău urmează să mergeți la un meci de fotbal de la școală. După meci, vrei să-l inviți înapoi la tine acasă, pentru a vă petrece împreună timpul până când se face ora lui de culcare. Părinții tăi spun:

- ❑ *A. „Grozav! Noi nu vom fi acasă, dar o să lăsăm ușa descuiată pentru voi."*
- ❑ *B. „Petreci și așa prea mult timp cu băiatul ăla. Să fii înapoi acasă până la ora 10.00, iar el ne așteptăm să fie deja plecat la 10.15."*
- ❑ C. „Pe la ce oră să te așteptăm acasă? O să ieșim și noi în seara asta, dar o să ne asigurăm că vom ajunge înapoi acasă înaintea voastră."

Scena 4: Au venit prietenii tăi pe la tine și acum sar pe trambulina din curtea ta. Începeți cu toții să improvizați și cântați împreună cu muzica dată la maximum, atât de tare, că încep să se plângă vecinii că e prea mult zgomot. Părinții tăi spun:

- ❑ *A. „Sunt și ei copii, ce să le faci? N-avem ce face în legătură cu asta!"*
- ❑ *B. „Toată lumea să treacă înăuntru! Nu mai aveți voie să săriți pe trambulină! Voi, copii, sunteți prea sălbatici."*
- ❑ C. „Vedeți că îi ții treji pe copiii vecinilor cu muzica aia dată tare. Ce-ar fi să o dați mai încetișor, și să vedem dacă asta va fi de ajutor."

Rezultatele

A vine de la „a fi mereu cool"

Dacă ai răspuns în general cu A, atunci părinții tăi e posibil să se poarte mai degrabă asemenea celor mai buni prieteni ai tăi decât asemenea unor părinți. O să-i numim părinți *permisivi*, ceea ce înseamnă că te cam lasă să faci absolut orice vrei.

Uraaa! A venit vremea pentru petreceri! Stai pe-afară până târziu! Folosește cardul de credit al mamei la cumpărături! Mănâncă tot ce vrei! Petrece-ți timpul pe oriunde ai chef! Pare extraordinar, nu? **Prietenii tăi s-ar putea să creadă că e mișto că părinții te lasă să faci tot ce te taie capul, dar să știi că adolescenții se descurcă mai bine și învață să aibă o independență mai sănătoasă, mai normală, atunci când există și anumite limite care li se impun.** Și asta nu e doar ceva ce spunem *noi*. Știința o demonstrează!

Părinții permisivi nu încearcă, în mod obligatoriu, să fie părinți „răi"; s-ar putea doar să îți acorde **mult prea multă libertate** în timp ce tu forțezi pentru a obține mai multă independență. Puștii care au parte de un regim de tipul „face fiecare ce are chef" în ceea ce privește hainele, orele de culcare și banii de buzunar se trezesc adesea **dorindu-și** să aibă parte și de puțină îndrumare sau de cineva care să manifeste vreun pic de interes în a-i păstra în siguranță și pe drumul cel bun.

Un alt mod în care poate să apară un stil permisiv de educație oferită de părinți este atunci când părinții tăi se poartă mai degrabă ca niște adolescenți decât ca niște părinți. Ei încearcă să se îmbrace și să vorbească exact ca tine. S-ar putea chiar să vrea să piardă vremea cu tine și amicii tăi și să te lase să faci chestii de om matur pe care o mulțime de alți părinții nu le-ar permite. Unii părinți cred că pot să aibă mai bine grijă de tine dacă sunt „cei mai buni prieteni" ai tăi. **Ei au intenții bune, dar nu își dau seama că lucrul de care ai tu cu adevărat nevoie este un părinte, iar nu un alt „cel mai bun prieten".** Dacă ai părinți de tip permisiv, punem pariu că știi ce vrem să spunem cu asta.

Dacă ești într-o situație familială în care nu există prea multă supraveghere asupra ta sau prea mult interes pentru ceea ce faci, sau dacă

părinții tăi se poartă mai mult ca niște adolescenți decât o faci tu însăți, atunci poți sta de vorbă cu un alt adult în care ai încredere, cum ar fi o rudă, un prieten de-al părinților tăi, un profesor, un antrenor sau un consilier psihologic. Ei te pot ajuta să îți stabilești niște granițe sănătoase.

B vine de la „Bine-ar fi să faci tot ce-ți spun!"

Dacă ai răspuns cel mai mult cu B, s-ar putea ca părinții tăi să vrea să ia toate deciziile în locul tău, așa că o să-i numim *părinți autoritari*. Asta înseamnă că ei și numai ei știu ce e bine. Punct. Nu-i nimic de discutat.

Și chiar s-ar putea să știe cu adevărat ce e mai bine, dar problema e că **tu, una, nu poți învăța să iei decizii bune dacă nu ai habar de ce părinții tăi au stabilit anumite reguli.** Dacă nu ai de ales, nici măcar între niște variante propuse de ei, vei sfârși prin a nu avea nicio șansă de a demonstra ce poți cu adevărat.

Folosește-le sau le vei pierde pentru totdeauna — acesta este felul în care funcționează anumite părți ale creierului tău. Cercetările științifice au demonstrat că trebuie să începem să ne folosim centrul cerebral care ia decizii înainte de a ajunge la adolescență. **Dacă nu înveți să iei anumite hotărâri de una singură, îți vei pierde capacitatea de a lua decizii bune mai târziu în viață.** Dacă altcineva ia hotărâri în numele tău, cu ce să te îmbraci, unde să mergi, cu cine să îți petreci timpul liber, când să mănânci și când să dormi și să faci toate treburile pe care trebuie să le faci prin casă zi de zi..., atunci nu-ți vei da niciodată seama tu însăți cum să-ți organizezi timpul sau cum să-ți stăpânești capacitatea de a lua decizii de una singură.

Părinții autoritari nu vor întotdeauna să te împiedice să înveți cum să crești mare, dar adesea nu prea îți vor da șansa de a o face. Așadar, sunt ei, oare, doar niște obsedați care vor să controleze totul? Poate că da, poate că nu. Poate că tu ai dat-o în bară de multe ori și le-ai dat toate motivele pentru a crede că nu ești în stare să iei decizii înțelepte. Poate că nu ai respectat o mulțime de reguli simple, așa încât ei au ajuns să creadă că nu ești în stare să faci față unor chestii mai importante. Cel mai bun lucru pe care poți să îl faci e să le promiți că *poți* lua decizii înțelepte, că *vrei* să ți se ofere *șansa* de a lua decizii înțelepte. Și apoi fă-o! **Câștigă-le încrederea..., iar încrederea trebuie câștigată prin muncă.** Demonstrează că îți meriți independența, iar apoi cere-le să-ți ofere mai multă.

Uneori, părinții autoritari pot să exagereze cu pedepsele. Alteori pot fi prea duri sau chiar abuzivi. Dacă părinții tăi te bat până te învinețesc sau îți lasă alte urme pe corp, dacă te sechestrează sau te înjosesc tot timpul, să știi că ai o problemă cu mult mai mare decât aceea de a avea doar niște părinți mai „severi". Dacă ți se întâmplă vreunul dintre aceste lucruri, este important să îi spui cuiva în care ai încredere și care te poate ajuta să scapi de pericol. Uneori, s-ar putea ca părinții tăi să aibă nevoie de puțin ajutor pentru a învăța modalități mai bune de a te disciplina, dar alteori s-ar putea ca ei să fie, pur și simplu, periculoși pentru tine și frații tăi. Puștii care sunt agresați de părinții lor pot obține ajutor din partea unor oameni precum consilierii școlari, liderii unor organizații pentru tineret, doctorii, asistentele medicale sau profesorii. Dacă tu ești cea agresată, te rugăm să discuți cu cineva despre asta.

C vine de la „cooperant"

Dacă ai ales în general răspunsurile de la punctul C, atunci părinții tăi se străduiesc din greu să găsească un echilibru între sarcina ta de a deveni mai independentă și sarcina lor de a-ți oferi un spațiu în care să te simți suficient de în siguranță încât să iei propriile tale decizii. Pe aceștia o să-i numim părinți *încrezători-și-democratici*. Încrezători înseamnă, pur și simplu, că ei își expun punctul de vedere, te lasă să afli ce cred și de ce cred respectivul lucru. Democratici înseamnă că îți oferă adesea diverse opțiuni dintre care să alegi. S-ar putea să nu fie întotdeauna exact ceea ce îți dorești să faci, dar ei îți vor pune la dispoziție un număr de opțiuni sigure dintre care să alegi.

Acești părinți știu cine îți sunt prietenii, ce te interesează, unde te afli și când vei ajunge acasă. Ei se implică în viața ta, dar, totodată, îți oferă suficient spațiu pentru ca tu să-ți poți dezvolta independența.

Părinții încrezători și democratici par să asigure cele mai bune oportunități pentru a-și ajuta copiii să-și facă tranziția spre tinerețe. Acești părinți nu se trezesc, desigur, peste noapte în această categorie. Ei învață să fie astfel fiind, uneori, permisivi, alteori, autoritari și descoperind apoi echilibrul încrezător-democratic. De vreme ce pe tine nu te-a adus barza cu un manual de instrucțiuni, creșterea ta de către părinții tăi presupune o grămadă de experimente și de învățat din greșeli.

Şi să fii adolescentă presupune să înveţi o mulţime din greşeli. Trebuie să descoperi în ce categorie par să se încadreze părinţii tăi. Poate că ai un părinte permisiv în legătură cu hainele şi autoritar în ceea ce priveşte temele. Altul poate fi, *de obicei,* încrezător-democratic în legătură cu viaţa ta socială, dar, din când în când, se poate întoarce la 180 de grade şi deveni autoritar în ceea ce priveşte întâlnirile tale romantice. Derutant? Poţi să pui pariu că da!

Când îţi vei analiza părinţii, vei descoperi, probabil, că au o combinaţie de calităţi permisive, autoritare şi încrezător-democratice. Iar asta poate fi un lucru bun. Chiar şi părinţii care sunt sută la sută încrezători-democratici pot avea motive întemeiate pentru a se purta, din când în când, într-un mod pe care l-ai putea considera autoritar sau permisiv. Ei s-ar putea să aibă nevoie să-ţi spună ce să faci în mod categoric, punct, fără discuţii dacă este vorba despre o problemă pe care aţi discutat-o deja, care a presupus o alegere pe care ţi s-a permis s-o iei, iar tu te-ai hotărât să faci o alegere proastă de trei ori la rând.

S-ar putea să pară permisivi dacă nu îţi asumi responsabilitatea pentru a lua o hotărâre pe care ei cred că o poţi lua de una singură. S-ar putea să te împingă de la spate să decizi dacă să mergi acasă la o prietenă sau să începi cu mult timp în avans un uriaş proiect de cercetare dacă până atunci tu te-ai bazat întotdeauna pe ei pentru a lua această hotărâre în locul tău. În acest caz, răspunsul lor („Fă orice crezi că e mai bine") te obligă să-ţi foloseşti centrul cerebral al luării deciziilor.

Până acum, presupunem că ţi-ai dat deja seama care este adevărul în ceea ce-i priveşte pe părinţii tăi — nici pe ei nu i-a adus barza cu tot cu un manual de instrucţiuni!

Cum să obţii ce vrei de la părinţii tăi

Dacă ai de gând să laşi independenţa să ţi se urce la cap şi s-o iei razna, vorbind toată noaptea la telefon, mâncând nimic altceva în afară de pizza, macaroane cu brânză şi cola şi cumpărându-ţi câte-o ţinută nouă în fiecare weekend... Atunci, hei! Ia-o mai uşor!

Dacă a obține ce vrei presupune convorbiri nelimitate la telefon, *junk food* și drumuri până la mall, nu de la noi o să afli cum să faci în așa fel încât să obții toate astea! Am afirmat deja că a te maturiza nu înseamnă că vei obține să faci orice vrei oricând vrei. Și a obține tot ce vrei de la părinți nu e același lucru cu a trăi într-o casă unde nu există nicio regulă.

Dar, dacă a obține ce vrei de la părinții tăi înseamnă „a-ți câștiga independența", atunci te putem ajuta s-o obții! Adevărata provocare este să îți dai seama cum să faci față acelor stiluri diferite de a fi părinte — autoritar, permisiv și încrezător-democratic. Ai nevoie de un plan care să-ți permită să-ți câștigi independența și să-ți dai seama cine ești cu adevărat, dar care să le permită, în același timp, părinților tăi să-și facă datoria lor de a te proteja, a te iubi și a te crește până ajungi la maturitate.

Instructorul militar

În primul rând, hai să vedem cum stă treaba cu părinții autoritari.

Aceștia sunt părinții care fac reguli clare, rigide, care nu pot fi schimbate. Ei se așteaptă la supunere, iar încălcarea unei reguli oricât de mici este pedepsită cu severitate. Acum, trebuie să menționăm că noi nu considerăm că regulile, limitele și luarea în considerare a urmărilor unei fapte sunt lucruri *rele* în sine. De fapt, sunt foarte bune. Numai că adolescenții au nevoie de puțin spațiu de manevră pentru a putea să ia hotărâri de capul lor. Iar asta nu se poate întâmpla dacă un părinte aidoma unui instructor militar autoritar îți controlează fiecare detaliu al vieții, fără să-ți dea nicio explicație și nicio posibilitate de a alege.

Din punctul de vedere al obținerii unui creier sănătos, un stil părintesc absolut autoritar nu este benefic pentru un adolescent. Îți aduci aminte de regula „folosește-l sau îl vei pierde"? Centrul cerebral care se ocupă de luarea deciziilor trebuie să aibă parte de ceva exercițiu, altfel vei ajunge să nu fii capabilă să iei decizii ca adult!

Chiar dacă părinții tăi nu sunt autoritari acum, îți aduci, probabil, aminte o perioadă când erau. Regulile autoritare acționează cel mai bine

în cazul copiilor mici care nu pot înțelege pe deplin pericolul pe care îl presupune alergatul în plină stradă, jucatul cu focul sau consumarea hamburgerilor încontinuu, la fiecare masă, vreme de trei luni încheiate. Când ai crescut un pic, e posibil ca părinții tăi să fi avut în continuare motive bine întemeiate pentru a fi autoritari. Poate că doreai să vezi un film în care erau prezentate scene de natură sexuală..., deși tu, una, nici măcar nu aveai habar ce e ăla sexul! Și probabil că părinții ți-au oferit, atunci, un motiv pentru regula lor care îți interzicea vizionarea acelei pelicule, numai că erai prea mică pentru a o înțelege.

Așadar, în anumite perioade din viața ta, chiar au trebuit create *pentru tine* reguli inflexibile, indiferent dacă tu le înțelegeai sau nu motivele.

Asta a fost atunci. Acum lucrurile stau altfel. **Acum ești mai mare și ești capabilă să înțelegi ce înseamnă alegerile și consecințele faptelor tale.**

Ori de câte ori iei o hotărâre, e ca și cum ți-ai antrena creierul. Cu cât iei mai multe decizii, cu atât mai în formă va fi centrul cerebral care se ocupă de luarea lor. Dacă părinții tăi însă hotărăsc totul în locul tău, creierul tău se va transforma într-o vană cu mâzgă. Bleah!

Așadar, cum îi convingi pe părinții autoritari să îți facă pe plac și să te lase și pe tine să iei anumite hotărâri?

1. **Arată-le că tu chiar înțelegi că alegerile pe care le faci au consecințe.** Folosește propoziții în care să apară „eu": „Dacă mă veți lăsa să stau pe afară până la ora 10.00 noaptea, eu promit să ajung acasă la timp. Iar dacă voi întârzia, o să vă spăl mașina în fiecare sâmbătă, vreme de o lună." Iar apoi, dacă într-adevăr vei întârzia, îndură cu voioșie pedeapsa pe care singură ți-ai impus-o.
2. **Fă bine lucrurile mărunte.** Fă-ți patul fără să ți se aducă aminte. Amintește-ți să-ți iei banii pentru masa de prânz. Termină-ți la timp macheta sistemului solar pe care ai avut-o de construit. Arată-le că poți face lucrurile de una singură. Dă-le un motiv să creadă că vei lua decizii înțelepte, și ei te vor lăsa să încerci lucruri mai importante.
3. **Spune-le că vrei să iei anumite hotărâri de una singură.** Cere-le să găsească anumite momente în care să îți poți antrena creierul. Fă sugestii precum: „Mă puteți lăsa să hotărăsc când anume șterg praful dacă vă promit că totul va fi gata până sâmbătă la 6.00 seara?" Sau: „Pot să mă duc la cumpărături cu prietenele mele și

să-mi iau o fustă nouă dacă vă promit că nu o să iau una care să fie mai scurtă de șapte centimetri deasupra genunchilor?" Sau: „Putem, eu și Amber, să facem o plimbare prin cartier dacă ne luăm mobilul la noi și promitem să ne întoarcem în treizeci de minute?"

Aceste lucruri le demonstrează părinților tăi că poți să-ți impui singură limite rezonabile și că poți să-ți duci la îndeplinire de una singură îndatoririle (să fii acasă până la 10.00 noaptea, să îți termini la timp proiectul pentru școală, să nu scurtezi tivul fustelor mai mult de o palmă deasupra genunchiului). Toate acestea îi pot face să aibă mai multă încredere că tu chiar vei lua decizii înțelepte. S-ar putea chiar să privească, gânditori, spre cer, să-și pună un deget pe obraz și să se minuneze: „Poate că, cine știe, chiar nu trebuie să iau toate hotărârile în locul fiicei mele..." Creierul tău le va fi recunoscător!

Poți obține și Luna (sau Soarele) de pe cer

Și acum să ne ocupăm de părinții permisivi.

Aceștia sunt părinții cu care e cel mai dificil să ai de a face. Am văzut deja cum părinții autoritari stabilesc reguli inflexibile în legătură cu absolut fiecare detaliu al vieții adolescenților, astfel încât aceștia nu mai pot să-și exerseze capacitatea de a lua decizii. Părinții permisivi sunt exact pe dos: ei își încurajează puștii să gândească mereu cu propria minte, să facă orice îi face să se simtă bine și să evite conformismul. Comportarea urâtă este, de obicei, ignorată, iar puștii învață din greșelile pe care le fac. Copiii părinților permisivi au la dispoziție o mulțime de ocazii favorabile pentru a lua propriile decizii — nu există nicio limită, pot cere și Luna de pe cer!

Singura problemă e că adolescenții chiar au nevoie de reguli și de limite pentru a se simți în siguranță și *a învăța* să ia decizii înțelepte. **Dacă nu**

ai parte de îndrumare şi călăuzire pentru a afla care sunt argumentele pro şi cele contra, precum şi consecinţele pe care le pot avea anumite decizii pe care le iei, va fi tare dificil pentru tine să înveţi. Doar nu ai aterizat pe pământ sub forma unei adulte complet dezvoltate de 30 de ani pe nume „Doamna Responsabilitate". Nu! Creierul tău încă mai creşte pentru a deveni un creier matur; încă nu ai ajuns în acel punct.

Este un soi de inversare a rolurilor să te apuci să le ceri părinţilor tăi să îţi impună mai multe reguli şi limite, dar exact asta e tot ce poate fi mai bun pentru tine şi creierul tău aflat în plin proces de creştere. Aşadar, cum îi faci pe părinţii permisivi „să îţi facă pe voie" *şi* să stabilească anumite limite care să te ajute să dobândeşti o formă benefică de independenţă?

1. **Cere-le să te supravegheze.** Spre exemplu, ai putea spune: „Aş vrea să-i cer lui Joe să petrecem ceva timp împreună după meci, dar mă cam stânjeneşte gândul de a rămâne singură în casă cu el. Credeţi că aţi putea ajunge acasă până la ora 10.00 seara?" Sau, poate: „Vecinii tocmai ne-au strigat peste gard că facem prea mult zgomot. Ce credeţi că am putea face ca să fie totul mai liniştit, dar totuşi amuzant?"
2. **Învaţă din faptele părinţilor tăi.** Ei iau hotărâri zi de zi, iar tu poţi învăţa din alegerile lor şi din consecinţele pe care le au faptele lor. Poate că mama ta refuză o invitaţie a unei prietene de a merge la film pentru că trebuie să o ajute pe surioara ta mai mică să îşi facă un costum pentru şcoală. Tu vei vedea plăcerea din ochii surioarei şi vei şti că mama ta a luat o decizie bună. Sau poate că tatăl tău ţi-a promis că va veni la meciul tău de volei, dar, în ultima clipă, s-a hotărât ca, în loc de asta, să iasă în oraş cu nişte prieteni după ce termină serviciul. Eşti dezamăgită şi, probabil, furioasă, şi ştii că tatăl tău a luat o decizie proastă. Poţi învăţa din deciziile bune sau proaste pe care le iau oamenii din jurul tău. Uită-te la prietenele tale. Citeşte ziarele. Cercetează ce păţesc personajele din cărţi sau din filmele de la televizor sau cinematograf. Bagă de seamă ce consecinţe au faptele tale.
3. **Caută să obţii supravegherea şi impunerea limitelor de care ai nevoie din partea altor adulţi demni de încredere.** Una dintre prietenele mamei tale poate fi o alegere bună. Vei şti care este cea

potrivită când o vei întâlni. Este aceea care vorbește mult, își aduce aminte tot soiul de lucruri în legătură cu tine și îți explică exact ce motive a avut în vedere atunci când i-a impus propriei fiice anumite reguli și limite. Este haioasă, în stilul acela gen „în jurul căreia îți place să te afli", nu în genul „e vremea să petrecem, să piară regulile!" Dacă nu poți găsi vreo prietenă a mamei tale în care să ai încredere, alte alegeri bune s-ar putea să fie profesorii, antrenorii, liderii religioși, vecinii sau alte rude.

Poate că îți spui deja: „Pare amuzant! Vreau să am părinți permisivi! Libertate, libertate, libertate mai presus de toate!" Ei bine, știm că poate fi bizar să îți impui singură limite și reguli. Dar adu-ți aminte că tot ceea ce înveți *acum* îl va forma pe adultul care vei fi. Luarea deciziilor sub supraveghere va face ca, repede-repejor, creierul tău să ajungă în cea mai bună formă posibilă, așa încât tu vei beneficia de creierul perfect care să te conducă în epoca maturității.

Un pic de la mine, un pic de la tine

Și acum, să vorbim despre gloria și mândria tuturor stilurilor de creștere a unui adolescent — cel încrezător și democratic. Părinții care adoptă stilul încrezător-democratic stabilesc principii directoare de bază pentru copiii lor. Ei le spun acestora motivele foarte clare pentru care au stabilit anumite limite. Îi învață pe copiii lor despre consecințele pe care le pot avea hotărârile pe care aceștia le iau și le oferă nenumărate ocazii pentru ca aceștia să își exerseze capacitatea de a lua decizii. Dacă acesta este genul de părinți pe care îi ai, atunci **ei se vor aștepta ca tu să îți asumi responsabilitatea pentru alegerile pe care le faci, pentru deciziile tale.**

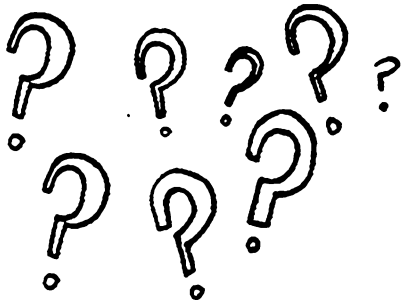
Deși niciun părinte nu este perfect, cei încrezători-democratici par să își pregătească în cel mai bun mod copiii pentru a fi adulți responsabili. Cercetările științifice arată că, în general, copiii crescuți de acest tip de părinți iau cele mai înțelepte decizii, fac cel mai bine față schimbărilor și rezolvă mai bine problemele care li se ivesc în cale. Cu alte cuvinte, ei au

centri cerebrali de luare a deciziilor mai bine antrenați și mai puternici. Iar creierul lor nu este nici pe departe ca o vană plină cu mâzgă.

Părinții încrezători-democratici deja „te lasă să faci ce vrei", căci te încurajează să îți obții independența. Dar există, totuși, niște lucruri pe care le poți face pentru a le da o mână de ajutor în acest sens. Este un exemplu clasic de compromis, de situație în care ei lasă un pic de la ei, iar tu lași un pic de la tine.

1. **Învață din propriile greșeli.** Părinții tăi nu îți vor da voie să te arunci cu capul înainte de pe o stâncă, dar îți vor permite să faci alegeri proaste și relativ sigure. Dacă decizi să stai pe chat toată noaptea cu prietenele tale în loc să înveți pentru examenul de geometrie, vei descoperi singură oribilele consecințe ale picării unui examen. Demonstrează-ți atât ție, cât și părinților tăi că, într-adevăr, creierul tău are parte de tot atât de mult antrenament și atunci când iei decizii proaste, și atunci când iei decizii înțelepte și hotărăște-te să înveți cum se cuvine data viitoare!
2. **Cere-le părerea în legătură cu hotărârile pe care trebuie să le iei.** Deși este greu să ți-o imaginezi pe mama ta având prima menstruație din viața ei, sărutând pe cineva pentru întâia oară sau trebuind să respecte o oră de culcare, te putem asigura că și ea a avut parte de toate acestea. Întreab-o pe bunica ta dacă nu ne crezi! Părinții tăi au trăit deja suficient de mult, așa că au avut timp să ia multe decizii — și bune, și rele —, și îți pot împărtăși experiențele lor reale de viață.
3. **Oferă propriile motive pentru hotărârile pe care le iei.** Și acela va fi momentul în care părinții tăi vor sări în sus de bucurie strigând: „Ei bine, iată c-am făcut și noi *ceva* așa cum trebuie în viața asta!" Să iei decizii la care ai cumpănit cum se cuvine este exact ce te-au antrenat ei să faci. Când vor vedea că tu ai luat în considerare toate consecințele unei alegeri, îți vor acorda, plini de încredere, independența pe care o râvnești. Iupiii! Misiune îndeplinită!

Așadar, ce-i normal, până la urmă?



Hai să trecem în revistă o listă exhaustivă a comportamentului unor părinți „normali". Ei:

- te fac de râs;
- își vâră nasul în treburile tale;
- se plâng de cum îți rezolvi însărcinările de la școală, de hainele tale, de timpul pe care îl petreci în fața computerului și de locurile pe unde îți petreci timpul liber;
- îți urăsc prietenii;
- îți iubesc la nebunie prietenii;
- stabilesc reguli stricte, imposibil de schimbat;
- nu stabilesc nicio regulă;
- îți spun motivele pentru care ți-au impus anumite reguli;
- iau decizii în locul tău;
- te lasă să alegi.

Mda, se pare că toți acei părinți anormali, care n-aveau habar de nimic, sunt, de fapt, destul de normali, la urma urmelor. Părinții tăi normali la cap n-au dispărut nicăieri... însă, s-au schimbat atât relația ta cu ei, cât și modul în care tu îi percepi acum.

Și acum, că știm sigur că părinții tăi sunt — posibil și chiar probabil — normali, ce ai tu de făcut în continuare? Asta e ușor de spus. Continuă să te îndrepți în direcția în care creierul și trupul tău te conduc — drept către independență. Indiferent de stilul de creștere a copiilor pe care l-au adoptat părinții tăi, creierul tău va obține cel mai bun antrenament posibil atunci când tu vei lua decizii bune, înțelepte. Fă tot ce trebuie pentru a avea cele mai bune informații pe care le poți obține, unele

care să te ajute să iei cele mai bune hotărâri pe care le poţi lua... şi urmăreşte cum îţi creşte şi tot creşte independenţa! Iar acea puterea specială a fetelor, Girl Power, va creşte odată cu ea!

II

Să discutăm despre trupul nostru!

4

Nu-i tocmai o listă de cuvinte obișnuite!

Cuvintele au putere. Știi și tu asta pentru că le folosești tot timpul. Folosești cuvinte pentru a obține informații când îți întrebi profesorul: „De ce i-a făcut Shakespeare pe bărbați să poarte rochii, peruci și pantofi cu toc înalt pentru a juca rolurile de femeie?" Folosești cuvine pentru a-ți apăra drepturile în fața unei colege atunci când îi spui acesteia: „Te voi ajuta să-ți faci tema la matematică, dar n-o să te las s-o copiezi, pur și simplu, pe-a mea!" Și, cu siguranță, îți exprimi mânia cu ajutorul cuvintelor atunci când țipi la sora ta: „Idioato ce ești! Ți-am spus doar să nu-mi speli puloverul alb cu treningul acela al tău stupid și roșu!"

Atunci când vorbim despre trupurile noastre și despre sex, folosirea unor cuvinte clare, precise ne conferă o putere uriașă. Discuțiile despre sex pot fi un pic stânjenitoare, incomode la început. Există o mulțime de cuvinte noi și o grămadă de cuvinte pe care le-ai folosi doar când vorbești

cu prietenele tale — multe pe care nu le-ai folosi nici în ruptul capului în fața părinților sau a profesorilor. Nu-ți face griji! În capitolele 4 și 5 o să te învățăm care sunt acele cuvinte clare și precise necesare pentru a vorbi despre sex. Și avem de gând să te ajutăm să obții încă și mai multă putere!

Și-acum, un test-surpriză! „Definiți următoarele (obținând câte 25 de puncte pentru fiecare): *scrot, clitoris, areolă, coit...*" Stai liniștită, glumim doar! Ce? N-ai dat niciodată peste cuvintele acestea în manualul tău de limba și literatura română? Exact cum am bănuit... aceasta nu va fi nici pe departe o listă de cuvinte obișnuite!

Cuvinte jenante

Nu e deloc un secret că o mulțime de fete nu se simt deloc în largul lor atunci când trebuie să vorbească despre „părțile intime ale corpului" sau despre lucrurile care au legătură cu sexul. Poate fi stânjenitor. Poate fi chiar înfricoșător. Și sunt nenumărați adulți care nici ei nu se simt deloc în largul lor când vorbesc despre așa ceva. E normal să te simți stânjenită și jenată atunci când discuți despre sex și despre subiecte personale, intime. Doar nu e ceva despre care poți sporovăi peste tot, cu toată lumea, ca despre starea vremii. Dar, de îndată ce vei începe să discuți, va deveni din ce în ce mai ușor — atât pentru adolescenți, cât și pentru adulți.

Pentru a te ajuta să înțelegi câteva lucruri importante, vei avea nevoie să cunoști o grămadă de termeni și de cuvinte noi. Pe unele deja le știi, de altele nu ai habar, pe unele nici măcar nu le poți pronunța. Există, de asemenea, o mulțime de cuvinte „acolo, în lumea largă" pe care le auzi, dar pe care s-ar putea să nu le înțelegi pe deplin. Și despre ele va trebui să afli mai multe.

Unele dintre cuvintele despre care credem că trebuie să ştii mai multe sunt listate în continuare. Şi unele dintre cuvintele despre care credem că *nu trebuie* să afli sunt trecute în lista care urmează. Le-am pus acolo pentru că ştim că, oricum, o să le auzi şi meriţi să ştii măcar ce înseamnă pentru a putea găsi cuvinte mai bune, adecvate cu care să le înlocuieşti. Până când vei fi terminat de citit această carte, ar trebui să ştii ce înseamnă toate. În afară de cuvintele pe care le-am trecut în listă, tu însăţi poţi adăuga nişte cuvinte din argou care înseamnă acelaşi lucru (e în regulă, pe bune!). Vrem să te simţi în largul tău când întrebi care este sensul unor cuvinte pe care nu le înţelegi pe deplin. De asemenea, dorim să te simţi liberă să adaugi şi alte cuvinte în această listă. Dacă nu ne ocupăm de ele în continuare, atunci întreabă-l ce înseamnă pe un părinte sau pe un alt adult în care ai încredere. Când te vei simţi stânjenită, adu-ţi aminte că şi ei se simt, probabil, la fel de jenaţi să-ţi răspundă pe cât te simţi tu să îi întrebi!

Iată care este noua ta listă de cuvinte:

Avort (întrerupere a unei sarcini) — avortul este operaţia medicală sau chirurgicală care îndepărtează fătul din uterul unei femei şi întrerupe sarcina.

Boli cu transmitere sexuală (boli venerice, sifilis)

Clitoris (năsturel, mărgică)

Duş vaginal — nu avem cunoştinţă de niciun termen argotic care să-l descrie, spălăturile vaginale se realizează cu ajutorul unui irigator pe care anumite femei îl folosesc pentru a-şi curăţa vaginul. Nu reprezintă o practică recomandată. De fapt, irigatorul poate constitui cauza unor infecţii.

Ejaculare (a-ţi da drumul, a slobozi... vezi *orgasm*)

Excitat (stimulat, aţâţat, stârnit, înfierbântat)

Hărţuire sexuală (a face avansuri cuiva care nu le doreşte, într-un mod agresiv)

Homosexual (homo, gay, poponar, poponaut, lesbiană)

Libido (poftă, dorinţă sexuală)

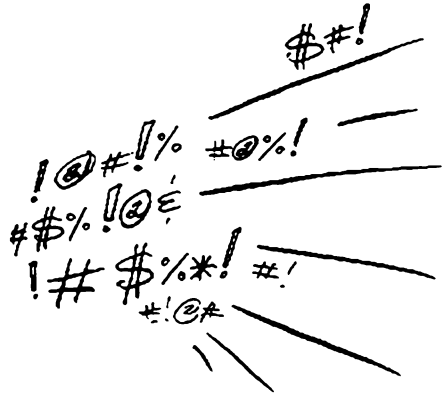
Masturbare (onanie, labă; a o freca)

Măsuri anticoncepţionale (pilulă, prezervative, plasture contraceptiv, injecţie contraceptivă)

Menstruaţie (ciclu, indispoziţie)

Orgasm (climax)
Penis (şarpe, falus, chil... şi multe, multe altele!)
Preludiu sexual (giugiulire, dezmierdare)
Prezervativ (balon, capişon, căciuliţă, scufiţă, gumă de şters SIDA)
Prostituată (târfă, cocotă, femeie de stradă, trufanda, tiristă) — o prostituată este o persoană care face sex pentru a obţine bani, adăpost, droguri sau alte lucruri.
Sărut (pupat, mozolit)
Sâni (mamele, piept, ţâţe)
Sex (a face dragoste, a şi-o pune, a şi-o trage)
Sex oral (cunilingus, felaţie, muie)
Testicule (ouă, biluţe, boaşe)
Vagin (păsărică)

Cuvinte „naşpa"



În lista anterioară ai citit, cumva, nişte cuvinte care te-au scos din minţi sau care te-au făcut să leşini de râs? Ţi-e, cumva, teamă acum că mama ta o să facă o criză de nervi dacă va citi cartea asta?

Mai ţii minte vechea poezioară pentru copii: „Beţele şi pietrele îmi pot rupe oasele, / Dar nicicând nu mă vor răni vorbele"? Ştim c-ai auzit-o, cu siguranţă. Şi este şi adevărată, oarecum. Cuvintele nu te pot răni fizic, dar ele îţi pot răni sentimentele şi te pot face să te simţi foarte prost, să simţi că eşti dezgustătoare.

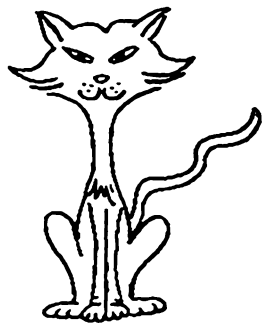
Iar oamenii folosesc anumite cuvinte care te pot face pe tine, trupul tău, sexualitatea ta şi sexul tău să pară naşpa şi fără nicio valoare. Cuvintele însele (chiar şi acelea care descriu sexul şi trupul tău) nu sunt rele, nici naşpa. Numai că anumiţi oameni le folosesc pentru a terfeli ceea ce nu este altceva decât o dezvoltare adevărată, frumoasă, uimitoare şi absolut normală a trupurilor şi sexualităţii adolescenţilor.

Majoritatea acestor cuvinte „naşpa" descriu părţi ale trupului tău sau lucruri pe care le facem cu trupurile noastre. **De ce simt oamenii nevoia de a folosi cuvinte prosteşti sau nu tocmai drăguţe pentru a vorbi despre lucruri care sunt o parte normală a vieţii?** Poţi să te gândeşti la anumite motive pentru care oamenii fac asta? Poate că:

- Ei nu se simt în largul lor când vine vorba despre acest subiect.
- Nu cunosc cuvintele reale sau potrivite pe care ar trebui să le folosească pentru ceea ce vor să spună.
- Nu fac decât să copieze atitudinile negative faţă de sex şi trupuri pe care le-au văzut în filme, reviste, pe internet sau la televizor.
- Cred că e amuzant sau „picant" să spui aceste cuvinte şi că vor atrage atenţia celorlalţi dacă le vor folosi.

Pun pariu că te poţi gândi la unele dintre aceste cuvinte pe care oamenii le spun când ar putea folosi unele mai frumoase şi adecvate.

Puţină curiozitate nu strică (şi nici n-a omorât vreo pisică)



Crede-ne pe cuvânt! Curiozitatea în legătură cu vorbele pe care oamenii le folosesc pentru a descrie sexul şi părţile corpului n-o să-ţi facă niciun rău şi nici n-o să te vâre în bucluc. **Felul în care foloseşti aceste**

cuvinte este cel care te poate face să dai de necaz. În această carte nu există niciun cuvânt care să fie „naşpa" sau „rău". Există doar unele pe care trebuie să le înţelegi. Aminteşte-ţi: curiozitatea este normală, cunoaşterea înseamnă putere, iar limbajul are putere! Doar pentru că tu ştii de acum ce înseamnă aceste cuvinte nu înseamnă că o să te apuci să le şi foloseşti în conversaţiile tale zilnice (te rugăm chiar să n-o faci!).

Să înţelegi ce înseamnă diferite cuvinte te va ajuta să obţii puţină putere asupra celor care le folosesc în moduri „nu chiar drăguţe". Când îi vei auzi pe unii folosind cuvinte obscene, vei şti că, adesea, o fac doar pentru a-i şoca pe cei din jur, pentru a fi răutăcioşi sau pentru a se da mari. Şi atunci vei putea să le arunci o privire care spune:

„Cred că trupul meu este destul de meseriaş,
de uimitor şi de frumos, şi nu mă dau în vânt
să vorbesc nasol despre el."

Sau:

„Oh, probabil că eşti neinformat,
de vreme ce nu te simţi în largul tău
să foloseşti cuvintele corecte."

Sau:

„Oh, probabil că ai nevoie de un supliment de atenţie...
nu ai aflat că există modalităţi mai bune
pentru a o atrage?"

Sau:

„Oh, asta a fost o răutate, iar eu n-am timp de pierdut
cu răutăcioşii."

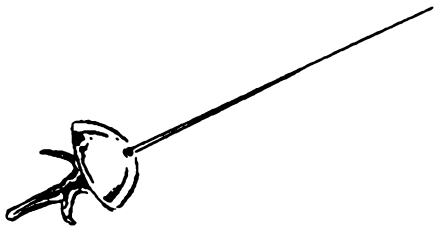
Te-ai prins?

„Privirea"

Apropo, fetele aflate la vârsta preadolescenței și adolescenței sunt grozav de bune la aruncatul „privirii" despre care vorbim aici. Știi, desigur, despre ce privire vorbim — aceea care presupune să-ți dai ochii peste cap până se vede albul lor, să-ți ridici sprâncenele (numai dacă ești foarte bună la asta!), să arunci o căutătură plină de îngâmfare și să scoți un oftat rapid și care să semene cu un ușor mârâit! Și e OK să o folosești atunci când e necesară! Chiar funcționează (dar punem pariu că deja ai descoperit asta până acum). Numai să ai grijă să n-o folosești prea des, pentru că o să-și piardă efectul.

Ideea principală este că, atunci când alții folosesc un limbaj „nașpa", asta nu-i face să fie mai puternici sau mai respectați, sau mai buni decât oricine altcineva. Îi face doar să pară un pic imaturi acelora care dețin Girl Power, puterea specială a fetelor. Iar tu poți să te ridici deasupra acestor chestii.

Cuvinte jignitoare, care rănesc

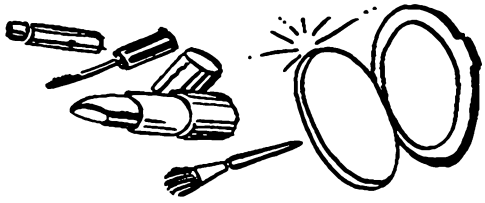


Unii oameni vor folosi înadins un limbaj „nașpa", cuvinte urâte, pentru a-i face pe alții să se simtă stânjeniți sau prost în legătură cu ei înșiși. Acest tip de limbaj îi insultă pe cei din jurul lor. Și doar pentru că a spus cineva ceva despre tine nu înseamnă că acel lucru este și adevărat!

Îți mai aduci aminte poezioara aceea cu „bețele și pietrele"? Dacă folosește cineva cuvinte urâte împotriva ta, să nu-l lași să simtă că a avut

ceva de câștigat de aici. Ignor-o pe respectiva persoană și fii puternică! Sentimentele tale și sufletul tău pot fi rănite, dar să știi că, de fapt, caracterul respectivului este cel imperfect, cu defecte. Adu-ți aminte că oamenii care folosesc un limbaj jignitor sunt niște pămpălăi și ar putea chiar să-ți pară rău pentru ei (asta dacă nu ai fi atât de furioasă pe ei).

Totul nu-i decât o uriașă camuflare



În cea mai mare parte a timpului, oamenii care sunt atât de răutăcioși încât să folosească cuvinte jignitoare nu se simt prea bine în legătură cu cine sunt ei cu adevărat, iar una dintre modalitățile de a se simți mai bine este să îi terfelească pe alții, să-i facă să se tăvălească în mocirlă alături de ei înșiși. Așa că spun lucruri rele pentru a-i face și pe alții să se simtă la fel de rău pe cât se simt ei înșiși în propria piele. Este, oarecum, trist, pentru că o persoană care se simte bine în propria piele nu va avea niciodată nevoie sau nu va dori să-i terfelească, să-i înjosească pe alții. O mare parte a Girl Power, a puterii aceleia speciale a fetelor, constă în a te simți bine în propria piele, astfel încât să nu ai niciodată nevoie să te comporți în halul acesta.

De asemenea, trebuie să afli câte ceva și despre un lucru numit **hărțuire sexuală**. Aceasta are loc atunci când cineva folosește discuțiile despre sex sau un limbaj obscen într-un fel care te face să te simți stânjenită, jenată sau chiar amenințată, în pericol. Este un alt mod în care unii folosesc cuvintele sau limbajul trupului pentru a încerca să se simtă mai puternici. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știi în legătură cu hărțuirea sexuală este că e ILEGALĂ. Există legi menite să îi protejeze pe oameni de hărțuirea sexuală, în special în școli sau la locurile lor de muncă. Așa că, dacă vorbe licențioase sau diverse acțiuni sunt folosite într-un mod care te deranjează, în special dacă aceste lucruri se întâmplă

iar și iar, este foarte important să lași un adult de încredere să afle totul despre ele. Hărțuirea sexuală chiar poate fi oprită!

Ce înseamnă asta?

O altă problemă se ivește atunci când nu cunoști un cuvânt pe care îl auzi și despre care bănuiești că s-ar putea să fie unul dintre acele cuvinte nu tocmai drăguțe, acele cuvinte deocheate. Te zăpăcești! Este dificil să știi dacă într-adevăr cineva te-a tratat cu impertinență, fără pic de respect, te-a insultat sau dacă nu cumva te-a hărțuit chiar sexual. Dacă dai peste un astfel de cuvânt, să nu-ți fie teamă să întrebi ce înseamnă. Dacă nu este prea OK să o întrebi direct pe persoana care l-a utilizat (pentru că aceasta tocmai a încercat să te stânjenească folosindu-l), atunci întreabă un părinte sau un alt adult în care ai încredere.

Dacă îl vei întreba pe unul din părinții tăi, atunci ar trebui să obții un răspuns cinstit, *plus* niște sfaturi despre cât de cuviincios sau necuviincios este respectivul cuvânt. Să nu care cumva să încerci să folosești însă cuvântul cel nou într-o propoziție pentru a vedea cum vor reacționa părinții tăi când îl vor auzi! Spune-i doar mamei tale sau tatălui tău că a fost folosit în vestiar sau pe holuri și că te întrebai ce o fi însemnând. Părinții nu ar trebui să se înfurie pe tine pentru că le-ai pus o asemenea întrebare inocentă. Mai mult decât atât, ar trebui să fie fericiți că vii să-i întrebi pe ei astfel de lucruri. Dacă însă își ies din minți auzindu-te, lasă-i un pic să se mai liniștească. **Părinții se enervează uneori atunci când descoperă că știi chestii pe care ei nu credeau că ar trebui să le cunoști.** Din nou, explică-le că erai doar curioasă și că n-ai vrut să pui această întrebare altcuiva.

Cuvinte despre care i-aș pune cuiva întrebări dacă aș fi suficient de curajoasă:

Aproape toți părinții doresc cu adevărat să discute cu puștii lor despre genul ăsta de lucruri, dar cei mai mulți dintre ei nu știu cum să înceapă aceste discuții. În felul acesta, tu ești cea care a inițiat-o și ai deschis larg ușa pentru încă și mai multe discuții în viitor. **Uneori, puștoaicele sunt cele care trebuie să deschidă calea!**

Cum vorbim despre corpul nostru

Care-i faza cu toate cuvintele alea argotice sau „drăgălașe" pe care le folosim pentru a descrie părțile corpului? Le știi și tu: *cuculeț, țiți, puțică, păsărică, funduleț* sau „acolo, jos". **Există, probabil, un catralion de cuvinte prostuțe care au legătură cu sexul,** dar, oare, de ce simțim nevoia să le folosim?

Pentru confortul pe care ni-l conferă. Fiindcă poate fi, pur și simplu, jenant să folosești cuvintele corespunzătoare, potrivite, nu-i așa? Poți să rostești cuvântul *vagin* fără să te pui pe chicotit? Dar *penis?* Ai auzit vreodată ce este aceea o *uretră?* Dar, cu toate acestea, nu ne punem pe

chicotit atunci când spunem *cap, umeri, genunchi* sau *degete de la picioare*, așa că de ce ne comportăm de parcă tocmai ne-ar fi gâdilat cineva atunci când vorbim despre lucrurile „de acolo, de jos"? Toate acele „părți intime" sunt doar alte părți ale corpului nostru, în fond.

Să spunem că te-a lovit cineva în față cu o minge de baseball și ți-a tăiat buza de sus în interiorul gurii. Te simți stânjenită să-i spui doctorului tău unde te-ai lovit? Dar dacă ai aluneca atunci când ai merge pe un zid de cărămizi îngust, ai cădea pe el ca și cum l-ai încăleca și te-ai lovi în apropiere de locul unde se deschide vaginul? Cum ai avea de gând să explici unde anume te doare?

Există foarte multe motive pentru care este important să înțelegi termenii corecți, adecvați referitori la anatomia ta. Este vorba despre corpul tău. Trebuie să ți-l cunoști! Următorul capitol ne va duce într-o călătorie „pe acolo, pe jos", pentru a învăța cuvintele pe care ai nevoie să le cunoști și pentru a-ți spune ce anume pot face toate acele părți uimitoare!

5

Trupul nostru și tainele lui

Înalt, scund, slăbănog, gras, musculos, vânos, dolofan, cât o prăjină... Există nenumărate cuvinte pe care oamenii le folosesc pentru a-și descrie corpurile. Dar, deși trupurile noastre par diferite, ele au toate aceleași părți componente. Adu-ți aminte că tot ceea ce corpul tău poate să facă este mai important decât felul în care arată. **Toate aceste părți extraordinare, uimitoare, lucrează la unison pentru a ne permite să facem o grămadă de chestii remarcabile.**

Când aveai vreo doi anișori, ai început să înveți numele părților corpului tău. Părinții tăi erau atât de mândri când îți îndreptai degețelul dolofan spre față și spuneai *năsuc* și *ochișor*. Ei se tot lăudau prietenilor lor spunându-le ce copil deștept au. Acum, de ce naiba or uita să-ți spună numele „părților tale intime"? În fond, când te-ai născut, poți să pui pariu că acelea au fost unele dintre primele tale părți pe care au vrut să le vadă. Băiat sau fată? Fată!

Ei bine, bravo, ești fată! Așa că de ce nu ai cunoaște denumirile acelor părți femeiești? Și chiar și mai important, de ce nu ai ști la ce folosesc?

Când e vorba despre a vedea cum arată propriile organe genitale, credem că băieții au un avantaj major. Dacă ai văzut vreodată băieți sau bărbați goi (ne gândim, de exemplu, la frați sau la băieței pe care i-ai supravegheat ca babysitter, și nu la vreun individ care a alergat de colo-colo în pielea goală prin cartierul vostru), probabil că ai observat că „părțile lor intime" nu sunt așa cum sunt cele ale fetelor. De fapt, ale lor atârnă și se bălăngănesc pe-afară. Când un băiețel își începe antrenamentul pentru a face pipi stând în picioare, el învață să își țină penisul și să țintească spre toaletă... sau, nădăjduim, cât mai aproape de ea. Așa că băieții s-au tot uitat și și-au tot ținut părțile intime cu mâna cam toată viața lor.

Pe de altă parte, noi, fetele, nu avem nevoie să ne ținem niciun organ genital cu mâna atunci când ne ducem la toaletă („Uite, mami! Pot s-o fac fără să pun mâna!"). Și, în caz c-ai încercat să te uiți vreodată, știi că nici nu prea putem vedea mare lucru, cu excepția unor cute de piele. Părțile noastre intime sunt tainice și sunt destul de greu de văzut dacă nu folosești o oglindă. Probabil că deja acum strâmbi din nas și spui „Bleah, ce scârbos!" Dar nu-i nimic scârbos în legătură cu părțile corpului tău. Fără ele, ai avea niște probleme mari, mari de tot!

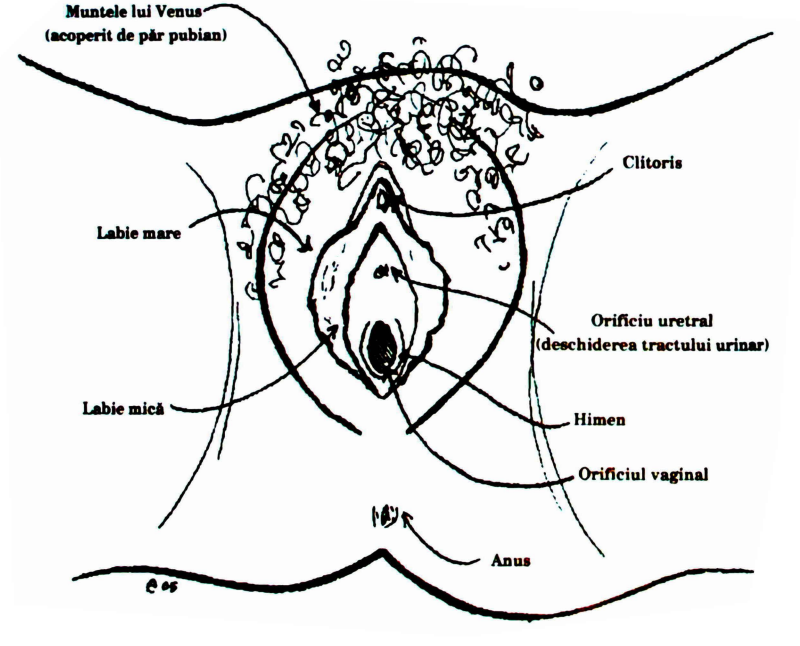
Te încurajăm să folosești o oglindă și să arunci o privire acolo, jos. S-ar putea să vrei să folosești și o lanternă. Uneori, e de folos să pui un picior pe un scaun sau pe vasul toaletei. Sau, mai bine, pune-ți oglinda pe podea și așază-te pe vine deasupra. Ai încercat vreodată? Ești îngrețoșată? Să nu fii! Haide! Probabil că la început o să te simți un pic jenată, dar nu o să te doară nimic și e destul de interesant. Doar te uiți la propria față zi de zi, nu? Cu certitudine, ar trebui să te uiți și la organele tale genitale din când în când.

Pentru moment, principalul motiv pentru a te uita la tine însăți e să îți satisfaci curiozitatea și să devii mai deșteaptă pentru că știi mai multe lucruri despre trupul tău. De îndată ce vei învăța toate părțile pe care le au fetele, vei dori să vezi cu ochii tăi că toate organele tale genitale sunt la locul lor și funcționează. Alteori, precum atunci când vei folosi un tampon sau, mai târziu în viață, când te vei implica în activități sexuale, vei avea încă și mai multe motive excelente pentru a-ți înțelege anatomia și cum funcționează lucrurile.

Cel mai simplu mod de a învăța toate organele genitale este să începi prin a te uita la părțile „din afară", sau externe, și abia apoi să înveți despre părțile „din interior", sau interne. Organele genitale externe reprezintă lucrurile la care majoritatea fetelor se referă atunci când vorbesc despre „acolo, jos". Așa că hai să le trecem în revistă.

Organele genitale din exterior

În general, organele genitale externe ale fetelor sunt denumite *vulvă* (nu Volvo, aceea e o mașină). E o denumire care include o mulțime de alte părți, cam la fel cum fața ta include și obrajii, ochii, nasul, gura și așa mai departe. Vulva ta include două găuri, o grămadă de pliuri de piele și niște „căptușeală". Definițiile pentru fiecare în parte sunt date în continuare. Ți se va cere să cunoști ortografia fiecărui cuvânt și să fii capabilă să îl folosești pe fiecare corect într-o propoziție până la sfârșitul acestui capitol... glumim doar, stai liniștită!



Vulva — denumirea pentru majoritatea „părților femeiești" din exterior, include labiile mari (labia majora) și labiile mici (labia minora), orificiul uretral, orificiul vaginal și pielea care îl înconjoară. Mai este numită și „organele genitale externe". Cuvântul *genital* se referă la acele părțile ale corpurilor băieților și fetelor care sunt implicate în conceperea unui copil (o să discutăm subiectul acesta mai târziu). În continuare vom descrie părțile vulvei.

Labiile mari — buzele exterioare, două falduri de piele cărnoase care vor fi acoperite de păr pe măsură ce trupul tău va crește și se va dezvolta. Ele asigură un strat de protecție pentru celelalte părți mai sensibile ale vulvei.

Labiile mici — buzele interioare, două falduri mai mici de piele din interiorul șanțului labial. Ele pot avea diverse mărimi, forme și culori, dar, în ceea ce te privește, ar trebui să fie cam de aceeași mărime și situate pe fiecare parte. Pot fi chiar mai mari decât buzele exterioare. De asemenea, pot părea mai închise la culoare și zbârcite sau roz și netede. Ale tale s-ar putea să nu arate exact ca cele din desen, dar este absolut normal.

Clitorisul — moviliță situată chiar înăuntrul părții de sus a labiilor. Conține o mulțime de terminații nervoase și este foarte sensibil la atingere. Frecarea sau mângâierea lui produc o senzație de bine și, de obicei, creează plăcere sexuală pentru femei. În timpul unei perioade de excitare sexuală, poate deveni un pic mai mare și rigid. Este protejat de un pliu de piele numit prepuțul clitoridian. Dacă vei trage înapoi acest pliu, vei putea vedea mai bine clitorisul (nu o să te doară, așa că dă-i drumul și încearcă!).

Orificiul uretral — este gaura pe unde facem pipi sau deschiderea pe unde iese urina din corp (reprezintă terminația uretrei care la femei măsoară circa 3-4 centimetri). Este prima deschidere de sub clitoris. De asemenea, este destul de sensibilă la atingere sau frecare, dar nu e vorba despre genul acela de sensibilitate care „te face să te simți bine". Dimpotrivă, dacă orificiul uretral este frecat prea mult, poate să se irite și să te facă să simți o ușoară usturime atunci când urinezi.

Orificiul vaginal — reprezintă deschiderea în exterior a vaginului (cum altfel?). Nu este întotdeauna „deschis", dar se va deschide de

îndată ce vei pune ceva în el, cum ar fi un deget sau un tampon. Vom discuta mai mult despre vagin atunci când vom ajunge la părţile „din interior"... punem pariu că abia aştepţi!

Himenul — o ramă mică de ţesut care se află chiar pe marginea deschiderii vaginului, ca un pliu. Poate fi dureros să încerci să îl întinzi sau să împingi cu putere în el. Şi himenele pot avea diferite forme şi mărimi. De îndată ce ai ajuns la pubertate, himenul devine mai gros şi elastic, căpătând şi o margine „încreţită", ceea ce face să devină destul de dificil să vezi printre toate pliurile şi cutele de „acolo, de jos". Folosirea unui tampon nu va rupe neapărat himenul, deoarece acesta se poate întinde pentru a permite unui lucru de dimensiunea aceea să treacă prin el. Toate fetele se nasc cu un himen, dar, de îndată ce devin adolescente, felul în care acesta arată nu indică în mod neapărat dacă fata respectivă a făcut sau nu sex vreodată. O mulţime de oameni acordă o mare importanţă himenului pentru că, zice-se, acesta s-ar „rupe" şi ar sângera prima oară când faci dragoste. Realitatea este că anumite femei şi fete vor sângera un pic în timpul primului lor raport sexual, dar unele nu vor sângera deloc. Totul poate să depindă de cât de relaxată sau de pregătită pentru a face dragoste este respectiva fată.

Perineu — ţesutul mai gros care se află între partea de jos a deschiderii vaginului şi anus.

Muntele lui Venus (*mons veneris* sau *mons pubis*) — movila grăsuţă pe care creşte părul pubian şi care are forma unui triunghi cu vârful în jos. Asigură, de asemenea, căptuşeala de grăsime care acoperă osul pubian care transmite o senzaţie de durere dacă este lovit prea tare.

Vintre (zona inghinală) — partea din faţă a corpului tău unde picioarele se conectează la trunchi. Părul pubian creşte, de obicei, până în această zonă sau poate creşte dincolo de ea, ajungând pe partea de sus a coapselor. Dacă îţi epilezi părul pe linia costumului de baie, s-ar putea să observi anumite „noduleţe" în această parte. Ele sunt nodulii limfatici sau glandele limfatice care se măresc dacă există o iritaţie sau o infecţie a pielii în apropiere (ca atunci când te iriţi de la lama de ras sau când fire de păr cresc pe sub piele). Cu

timpul, aceste noduri ar trebui să dispară. Dacă devin însă mai mari, dureroase sau nu dispar, du-te să te consulte un doctor. Poți preveni iritația cauzată de lama de ras sau creșterea subcutanată a părului dacă folosești săpun sau cremă de ras și o lamă nouă, curată, ori de câte ori ai nevoie să te razi. De asemenea, încearcă să te razi în direcția de creștere a firelor de păr, direcția spre care se îndreaptă când ies din piele.

Păr să fie, dar... unde?

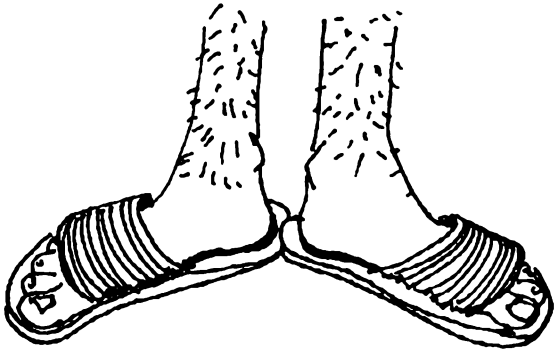
Și, dacă tot am ajuns la subiectul acesta al părului pubian, hai să discutăm și dacă trebuie sau nu... aranjat, ferchezuit. În primul și în primul rând, raderea, epilarea sau „despădurirea" picioarelor și a subrațelor sunt în regulă, dacă asta vrei. Unele fete nu o fac. Unele fete vor să scape de tot părul de „acolo, de jos". Este o idee bună, oare? E, în mod sigur, e OK să scapi de tot părul nedorit care ar putea să se ițească din costumul tău de baie, dar chiar trebuie să-l elimini pe tot? Noi credem că nu. De fapt, fetele care își îndepărtează tot părul pubian pot dezvolta diverse infecții ale pielii care se pot transforma în abcese mari, pline de puroi. Câh și auuu!

Fetele care își rad sau își îndepărtează prin alte mijloace tot părul din jurul orificiului vaginal pot, de asemenea, să se aleagă cu infecții ale pielii, dar, cel mai adesea, pot dezvolta inflamări ale pielii cauzate de secrețiile vaginale. Vezi tu, când ai păr în jurul orificiului vaginal, acesta ajută la absorbirea și îndepărtarea secrețiilor pe care le împiedică să se lipească de piele. Secrețiile vaginale au un pH (asta-i o chestie de la chimie) care poate să irite pielea —, dar mai multe despre acest subiect atunci când vom discuta despre organele genitale interne.

Aşadar, morala este că e în regulă să aranjezi orice fel de păr, de oriunde. Dar a aranja înseamnă a tăia sau a scurta, nu a rade sau a îndepărta complet.

Încâlcită treabă, nu?

Ce faci cu tot părul ăla suplimentar pe care îl capeţi după ce treci de pubertate? Cantitatea lui depinde de moştenirea ta genetică. Spre exemplu, fetele care au obârşie italiană vor avea, de obicei, mai mult păr pe corp, câtă vreme fetele cu o ascendenţă asiatică s-ar putea să aibă foarte puţin. Din orice mediu ar proveni însă, cele mai multe fete au, totuşi, pe undeva nişte păr de care vor să scape. Care este cea mai sigură metodă de îndepărtare? În prezent există o mulţime de produse şi de procedee de epilare. Unele sunt ieftine, altele sunt costisitoare, unele au un efect provizoriu, altele sunt permanente, unele dor, iar altele, nu. Dacă vrei să scapi de el, de tine depinde să descoperi modul cel mai potrivit pentru tine. Iată, în continuare, un tabel cu diferitele moduri de îndepărtare a părului nedorit, însoţite de câteva comentarii despre fiecare metodă. S-ar putea ca tabelul să nu includă fiecare procedură care există, dar o să-ţi ofere, măcar, ceva informaţii despre cele mai obişnuite.



Metoda	Cum funcționează	Lucruri pe care ar trebui să le știi
Smulgerea cu penseta sau pensarea	Se folosește penseta pentru a se smulge direct din rădăcină firele de păr individuale.	Este o metodă foarte ieftină și ușoară. Efectele durează mai mult decât dacă te-ai rade. Doare un pic în funcție de zona pe care o pensezi.
Raderea	Se folosește o lamă de ras pentru a se îndepărta părul.	Este ieftină. Este ușor de îndeplinit și reprezintă cea mai utilizată metodă de îndepărtare a părului folosită în SUA. Are cele mai bune rezultate dacă razi pielea care a fost, inițial, unsă cu săpun sau cremă ori gel de ras. Este o procedură cu efecte provizorii, uneori fiind necesară folosirea ei zilnică sau chiar de două ori pe zi. Părul care crește după ras este mai aspru, mai gros. Poate cauza iritarea pielii (așa-numita „erupție cauzată de aparatul de ras") sau chiar tăieturi, lucruri care pot fi evitate dacă se folosește o lamă de ras nouă, curată și dacă părul este ras în direcția de creștere. Poate conduce la transmiterea anumitor boli dacă lama de ras este transmisă de la o persoană la alta.

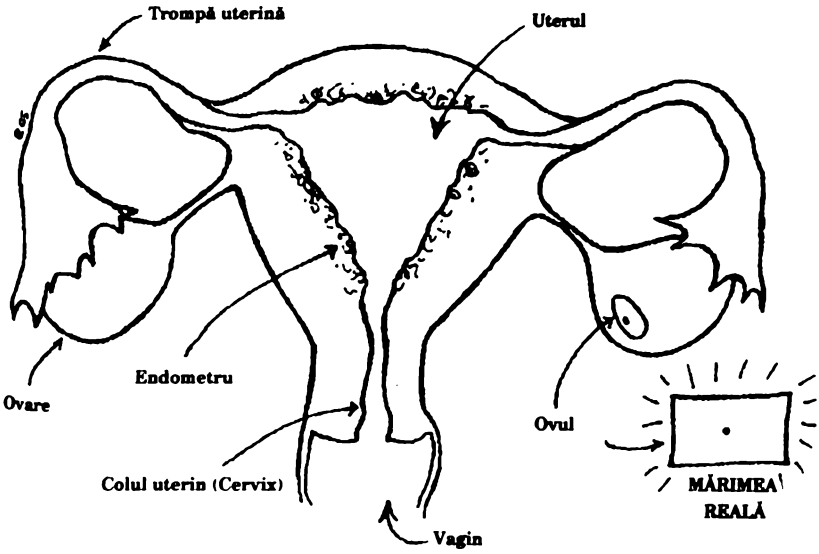
Metoda	Cum funcționează	Lucruri pe care ar trebui să le știi
Cremele epilatoare	Cremele se aplică pe piele și pe părul nedorit. Ele dizolvă firele până la nivelul pielii.	Este o metodă ușoară și ieftină. Poate produce iritații ale pielii. Unele creme au un miros neplăcut. Efectul este provizoriu.
Epilarea cu ceară și cu alte geluri lipicioase sau cu produse care acționează prin scoaterea părului din rădăcini	Ceara călduță sau fierbinte este aplicată pe părul nedorit și acoperită apoi cu o fâșie de pânză sau de hârtie. De îndată ce se răcește ceara, hârtia/pânza este trasă repede de pe piele, smulgându-se, astfel, și toate firele de păr odată cu ea.	Este o procedură pe care o poți duce singură la îndeplinire (nu trebuie decât să cumperi „o trusă") sau poți cere unui profesionist să te epileze astfel la un *spa* sau într-un salon de cosmetică (această ultimă variantă este costisitoare). Poate cauza ușoare arsuri sau iritații ale pielii și poate duce la creșterea unor fire de păr pe sub piele. Atunci când părul este smuls devine dureroasă, dar durerea dispare repede. Are efecte temporare, dar acestea durează mai mult decât acelea ale rasului sau ale cremelor epilatoare.
Cremele emise pe bază de rețetă	Crema se aplică pe o zonă cu păr nedorit de două ori pe zi, zilnic.	Necesită o rețetă emisă de un medic profesionist și nu este acreditată decât folosirea sa pe față.

Metoda	Cum funcționează	Lucruri pe care ar trebui să le știi
Electroliza	Un ac foarte mic și subțire este introdus în fiecare folicul pilos și transmite un ușor curent electric care distruge respectivul folicul; părul este apoi smuls cu penseta și se nădăjduiește că nu va mai crește la loc.	Necesită multiple ședințe de tratament pentru a îndepărta tot părul nedorit dintr-o anumită zonă. Poate fi o procedură dureroasă, dar diversele creme anestezice care se procură pe baza rețetelor pot ajuta. Este o procedură costisitoare. Trebuie să treacă aproape șase săptămâni înainte de a începe să se facă observate rezultatele. Stopează creșterea părului din rădăcină câtă vreme este folosită frecvent, căci altfel nu are efecte.
Epilarea cu ajutorul laserului	Un tip special de laser este direcționat deasupra unei suprafețe cu păr nedorit, ceea ce distruge foliculul pilos, astfel încât părul să nu mai poată crește din el.	Sunt necesare mai multe ședințe de tratament, în funcție de cantitatea de păr și de locul unde se află. Este o metodă nu foarte confortabilă, dar cremele analgezice pot fi de ajutor. Dă cele mai bune rezultate în cazul părului mai închis la culoare. Dacă te-ai bronzat sau ai expus la soare zona pe care vrei s-o tratezi astfel, va fi mai puțin eficientă și va fi mult mai dificil să se obțină rezultatele dorite. Poate cauza arsuri ale pielii și poate duce la apariția unor cicatrice. Este mai sigură și mai eficientă atunci când este realizată de către o persoană specializată. Poate fi foarte costisitoare.

Metoda	Cum funcționează	Lucruri pe care ar trebui să le știi
Decolorarea sau înălbirea	Decolorează părul închis la culoare până când acesta devine blond, dar nu îl îndepărtează.	Funcționează cel mai bine în cazul părului fin, mai subțire. Nu este o metodă propriu-zisă de îndepărtare a părului, ci de „camuflare" a aceluia care este supărător. Este o metodă ieftină și ușoară.

Organele genitale din interior

Organele tale genitale din interior sunt, în mod evident, dificil de văzut. E ca și cum ai vrea să-ți zărești inima sau plămânii, despre care știm cu toții că se află acolo, înăuntru, dar nu ne așteptăm să le vedem decât în cărți sau în poze. Pur și simplu, va trebui să ne crezi pe cuvânt în ceea ce privește toate cele pe care le vom descrie în continuare. Hai, așadar, să începem din afară și să ne îndreptăm apoi atenția spre părțile dinăuntru.



Vaginul — legătura dintre organele tale genitale externe și interne. Este un pasaj prin care trec sângele menstrual, sperma sau bebelușul în timpul nașterii. Este o parte a corpului cu adevărat *cool* din mai multe motive (acum crezi că suntem cam ciudate, nu?). Primul dintre ele este că vaginul este foarte flexibil. Dacă îți pui degetul în vagin, vei observa că este umed și zbârcit. În mod evident, el

trebuie să fie flexibil, pentru ca un copil să poată trece prin el. Zbârciturile sau pliurile îl ajută să se întindă mai mult.

De asemenea, este cu adevărat *cool* pentru că se curăţă singur (nu-ţi doreşti ca şi camera ta să poată face asta?). Curăţenia s-ar putea să nu fie chiar primul cuvânt care îţi vine în minte când e vorba despre vagin, dar asta nu-i deloc o glumă. Vaginul se curăţă în mod constant, iar **secreţiile vaginale** sunt create pe măsură ce el face această operaţie. Aceste secreţii vor începe să se scurgă din vagin odată cu începerea pubertăţii. De obicei, apar sub forma unui lichid alb sau gălbui care uneori poate păta sau chiar umezi lenjeria intimă. Atunci când se va usca pe lenjeria ta intimă, va arăta chiar mai galben şi îl vei simţi ca fiind oarecum dens sau lipicios. Să nu intri în panică — este perfect normal. Câtă vreme nu miroase urât, nu te ustură şi nu îşi schimbă culoarea, totul este normal.

Uneori, până şi secreţiile normale îţi pot cauza mâncărimi, în special dacă nu ai prea mult păr pubian (fie pentru că nu ţi-a crescut încă, fie pentru că l-ai îndepărtat pe tot). Acest păr ajută la ţinerea secreţiilor la distanţă de piele, dar, dacă acestea nu pot fi îndepărtate, atunci umezeala şi pH-ul lor (chestia aia de la chimie) vor face ca pielea vulvei să se irite şi să îţi dea senzaţia de mâncărime. Poţi preveni asta dacă foloseşti absorbante externe, care să ajute la îndepărtarea scurgerilor, sau dacă aplici de jur-împrejurul deschiderii vaginului un unguent care să conţină oxid de zinc (cum ar fi cremele care previn apariţia iritaţiei cauzate de scutec la bebeluşi şi care sunt bune şi pentru fetele care au scăpat de scutece). OK! Cred c-am sporovăit destul despre vagin!

Colul uterin (cervixul) — la capătul din interior al vaginului se află colul uterin (cervixul) care seamănă cu o stradă îngustă, cu două sensuri, ceea ce înseamnă că permite anumitor chestii să pătrundă înăuntru (spermatozoizilor şi anumitor bacterii) sau să iasă din organism (sângelui menstrual şi bebeluşului). Accesul este, de obicei, atât de îngust, încât cervixul e considerat „închis". Acesta este motivul pentru care un tampon intern folosit în timpul ciclului nu se poate pierde în interiorul corpului tău — colul uterin acţionează

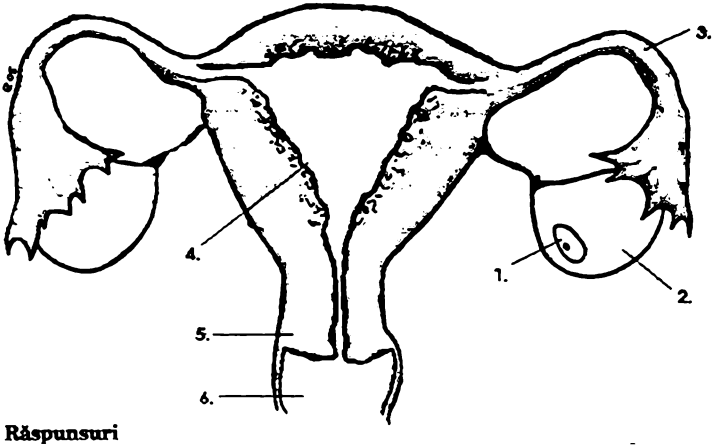
ca o fundătură pentru vagin. Cervixul este, totodată, o altă parte a corpului nostru absolut uluitoare, deoarece el menţine bebeluşul în interior, dar apoi se deschide suficient de larg pentru a-l lăsa să treacă în timpul naşterii. Uau!

Uterul — este denumit şi pântecul şi reprezintă locul unde creşte fătul pe toată durata sarcinii. Este un organ muscular gol şi puternic, cu o căptuşeală groasă şi bogat vascularizată care îi va permite fătului să crească! De obicei, este cam de mărimea unui pumn, dar se poate întinde şi poate creşte pentru a adăposti fătul, căci unii bebeluşi pot ajunge să cântărească până la 4,5 kilograme la naştere (asta apropo de Girl Power, de acea putere specială pe care doar noi, fetele, o avem şi care ne ajută să facem astfel de lucruri uluitoare cum ar fi să păstrăm înăuntrul nostru un bebe atât de mare). Uterul are trei deschideri: colul uterin care duce în vagin (despre care deja ştii ce este) şi alte două deschideri, ale trompelor uterine din dreapta şi din stânga, care leagă uterul de ovare. Cele două trompe uterine funcţionează ca nişte pasaje prin care să treacă ovulul (care se îndreaptă spre uter) şi spermatozoizii (care pătrund în trompa uterină pentru a descoperi ovulul). Deschiderile trompelor uterine au cam diametrul unui fir de păr, fiind foarte, foarte mici.

Endometrul — este căptuşeala uterului care este eliminată în fiecare lună, în timpul menstruaţiei, dacă nu s-a produs fertilizarea şi nu s-a instalat o sarcină. Dacă a apărut o sarcină, endometrul este locul unde embrionul (adică ovulul fertilizat) se implantează şi începe să crească pentru a deveni un bebeluş. Endometrul este o căptuşeală groasă şi bogată care conţine o mulţime de substanţe nutritive, fluide şi sânge care sunt, toate, necesare pentru creşterea şi dezvoltarea fătului.

Trompele uterine — numite şi trompele lui Falloppio, acestea sunt tuburile care pleacă de la ovare spre uter, pe unde trece ovulul de îndată ce a fost eliberat (proces care poartă numele de *ovulaţie*). Ele sunt lungi cam de 7,6-10 centimetri de fiecare parte şi sunt moi ca nişte panglici, nu seamănă deloc cu nişte ţevi. Trompa uterină este locul unde spermatozoizii (celulele sexuale mobile din spermă) şi ovulul se întâlnesc dacă se produce fertilizarea. Nu

frumos și ușor (puf!) în endometrul uterului. Dacă nu este fertilizat de un spermatozoid, va ieși la suprafață sub forma unei menstre (dar nu te apuca să îl cauți prin tot sângele care curge în perioada aceea, căci nu o să-l zărești niciodată, e mult prea mic). Dacă este fertilizat, un bebeluș va începe să se dezvolte (deși până la naștere trebuie numit făt) și va fi născut aproximativ nouă luni mai târziu. Poți să trasezi acest drum și să numești părțile prin care trece ovulul, folosind imaginea următoare?



Răspunsuri

1. Foliculul ovarian (folicul al lui De Graaf, care crește și se sparge pentru a elibera, la începutul fiecărui ciclu menstrual, un ovul) 2. Ovar 3. Trompă uterină 4. Endometru 5. Colul uterin (cervixul) 6. Vaginul

Și cu sânii cum rămâne?

Dacă tot vorbim despre părțile noastre intime, cu siguranță nu putem să uităm sânii! Ei merită măcar puțină atenție aici. (Băieții și mass-media le acordă, cu siguranță, multă, multă atenție, așa că le-o vom acorda și noi!)

Probabil că ai aflat până la vârsta aceasta că sânii pot avea tot soiul de forme și de mărimi, și că nu există doi care să fie absolut identici,

uita: trompele uterine au doar lățimea unui fir de păr, așa încât îți poți imagina cât de micuți sunt, de fapt, ovulul și spermatozoizii! La capătul fiecărei trompe uterine există câte o deschidere (*infundibulul*) acoperită de franjuri numite *fimbrii* care atârnă peste ovar și se mișcă, blând, dar constant, pentru „a mătura", pentru a face ca ovulele să treacă în trompe. Încearcă să vezi cu ochii minții mișcarea blândă a anemonelor-de-mare (actiniilor). Poți să simți cum se mișcă ușurel fimbriile tale chiar în clipa asta? Să știi că o fac, chiar dacă tu nu simți nimic. În orice caz, interiorul trompelor uterine este alcătuit din niște celule speciale care continuă această mișcare pentru a face în așa fel încât ovulul să se miște în direcția cea bună.

Ovarele — sunt două formațiuni ovale situate în pelvis și sunt mici, cam de mărimea unei căpșuni medii. Fiecare din ele este situat lângă fimbriile unei trompe uterine. Fetele se nasc având deja toate ovulele pe care le vor folosi vreodată, ceea ce reprezintă cu mult mai mult decât vei avea vreodată nevoie! Îți vine să crezi că pornești la drum cu aproximativ câteva milioane? Noi le păstrăm până la pubertate, apoi folosim doar câte unul, poate două, pe lună. Fiecare ovul este păstrat într-un săculeț numit folicul, care este mic și plin cu fluid.

Călătoria ovulului

Știm că am trecut în revistă toate organele tale genitale din exterior spre interior, dar, dacă vrei să afli cum apare o sarcină sau ciclul menstrual, va trebui să facem călătoria în sens invers, din interior spre exterior.

În regulă, hai să pornim în marșarier. Calea pe care o urmează un ovul pentru a-și descoperi drumul spre exterior începe în ovare, apoi, de îndată ce s-a produs ovulația (adică acel moment când este eliberat ovulul), acesta va pluti și se va mișca în josul trompei uterine, pentru a ateriza

inclusiv cei doi pe care îi ai tu însăți. Ai tăi sunt înclinați într-o parte? Ia-te de mână cu noi, suntem toate în aceeași situație! Cele mai multe fete și femei au cam aceeași problemă, dar ea nu este cu adevărat ușor de remarcat, decât dacă nu cumva te uiți cu mare atenție. Dacă sânii tăi sunt mai înclinați într-o parte decât consideri că ar fi normal să fie, atunci du-te la doctor și fă-ți un consult!

Și sânii au, de asemenea, diferite părți componente. Movila sânului este partea lui principală și este alcătuită din țesut adipos (grăsime) și glande care vor produce lapte (glandele mamare). Sfârcul (mamelonul) este o umflătura mică din centru și poate fi plat, ieșit în afară sau adâncit spre înăuntru. De jur-împrejurul mamelonului se află un cerc de piele mai închisă la culoare numit areolă. Aceasta sau zona din jurul ei poate fi păroasă, iar areola însăși poate avea mici umflături albe sau deschise la culoare care sunt mai mici decât sfârcul. Aceste umflături suplimentare reprezintă deschiderile canalelor glandulare și sunt perfect normale, așa că nu ai de ce să îți faci griji în privința lor.

Mameloanele (sfârcurile) pot avea o voință a lor proprie și se pot întări brusc, devenind încă și mai evidente atunci când îți este frig, ești excitată sau îngrijorată, ceea ce poate fi destul de stânjenitor pentru anumite fete. Încearcă, totuși, să nu-ți faci prea multe griji din cauza asta. Tot așa cum tuturor ni se face pielea de găină atunci când ne e frig sau suntem nervoși sau speriați, să știi că la fel și sfârcurile tale se pot comporta ca o... piele de găină. Ai auzit vreodată că sunt denumite „butoni"? Sau „coifuri pentru petreceri"? Tuturor fetelor li se întâmplă să li se întărească brusc! Unele fete preferă să poarte sutiene care să le ajute să ascundă aceste treziri bruște la viață. Alte motive pentru a purta un sutien sunt confortul personal și sănătatea generală a sânului. Sutienele pot reduce culoarea și mărimea vergeturilor și pot ajuta la prevenirea durerilor de spate.

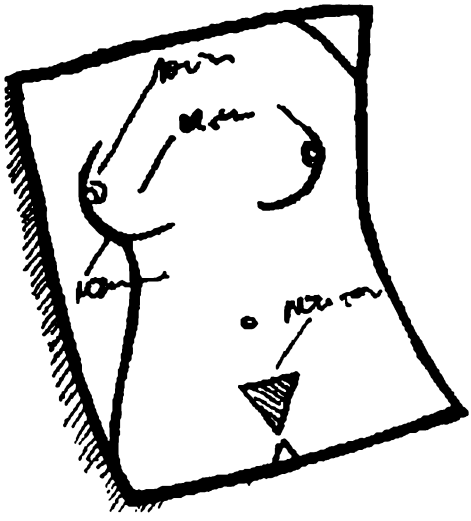
Când ar trebui să începi să porți un sutien? Ei bine, dacă nu o faci deja, depinde de tine! Unele femei nu poartă niciodată sutien, iar altele nu pot pleca nicăieri fără el. Nenumărate fete încep să poarte un sutien

atunci când încep să li se vadă sânii prin haine sau când aceştia încep să se mişte un pic. Atunci când îți cresc sânii, este normal ca ei să fie un pic dureroşi sau mai sensibili decât de obicei. Uneori, purtarea unui sutien te poate face să te simți mult mai bine.

Sânii tăi vor creşte repede înainte de începerea primului tău ciclu menstrual, şi apoi încă un pic după ce vei începe să ai în mod constant menstruație. În timpul acestei perioade de creştere, s-ar putea să aibă o formă care să nu-ți placă prea mult. Ai răbdare, căci vor continua să își tot schimbe forma şi mărimea până când vei împlini 18 ani. Din cauza acestei creşteri rapide, s-ar putea să fii nevoită să cumperi mai des sutiene noi, fiindcă e important să ai unul care să ți se potrivească bine, în special în perioada de creştere a sânilor. Sutienele pot ajuta, de asemenea, şi la prevenirea apariției vergeturilor, numai că, uneori, indiferent de cât sprijin are parte pieptul tău, acele dungi neplăcute vor apărea oricum. Totul depinde de moştenirea ta genetică. Poți să le mulțumeşti (sau nu!) strămoşilor tăi! Însă nu uita să îți cumperi un sutien special pentru sport, pe care să-l foloseşti atunci când trebuie să desfăşori activități fizice mai susținute. În cele din urmă, să ştii totuşi că sutienele nu îți vor împiedica sânii să se lase mai târziu în viață. Asta se întâmplă, de obicei, într-o oarecare măsură când înaintăm în vârstă şi devine cu adevărat uşor de observat după ce o femeie a avut copii.

Sânii reprezintă o altă parte importantă a feminității tale din câteva motive bine întemeiate. Ei sunt sensibili la atingeri şi ne pot conferi plăcere sexuală (vom discuta mai pe larg acest aspect în capitolul 8), dar, lucrul cel mai important, ei sunt indispensabili pentru hrănirea bebelușilor. Nu există mâncare sau lapte praf pe care să le poată cumpăra cineva şi care să fie mai bune pentru un sugar decât laptele matern. Şi ştii ce? Dimensiunea sânilor tăi nu are nicio importanță pentru cât lapte poți produce. Până şi cei mai mici sâni pot genera suficient lapte pentru a hrăni un bebeluş dolofan, mare şi flămând! Deşi cele mai multe femei pot alăpta, unele hotărăsc să nu o facă însă, din diverse motive — atât de natură personală, cât şi medicală.

Restul corpului tău



În caz că nu ai băgat de seamă, corpul tău va crește destul de mult în timpul gimnaziului. Crește un pic în înălțime și apoi devine mai lat, și apoi iar crește un pic în înălțime, și iar devine mai lat. În anul dinaintea primului tău ciclu menstrual, s-ar putea să crești cu 7 până la 10 centimetri în înălțime sau chiar mai mult! După instalarea menstruației, s-ar putea să mai crești un pic, dar, în general, doar trunchiul tău o va face. Picioarele, brațele, tălpile, mâinile și capul au cam terminat-o cu transformările de acum!

Cum rămâne, așadar, cu creșterea aceea în... lățime? Cele mai multe fete se plâng de partea asta, dar și ea face parte din procesul tău de obținere a unui trup de femeie. **Întreaga formă a trupului tău se va schimba, dintr-un motiv foarte bun.** Talia ta va deveni mai accentuată, șoldurile și coapsele vor deveni mai late. Uneori, fundul și șoldurile ți se vor mări... iar sânii? Ei bine, despre ei am discutat deja. Vei începe să arăți din ce în ce mai mult ca o adolescentă și ca o tânără — dar încearcă să-ți aduci aminte că ești, totuși, încă o fată.

Ai grijă de acest nou corp care crește. El va trebui să te servească mult, mult, mult timp de acum încolo. Unele dintre transformările prin care trece sunt greu de acceptat, dar adu-ți mereu aminte că să fii fată e un mare dar, iar acest trup nou e parte din acest dar!

De vreme ce vorbim despre fete, e musai să discutăm și despre creier!

În sfârșit, nu putem lăsa pe dinafară cea mai importantă parte a întregului tău trup... creierul! Organele tale genitale nu sunt singurele părți ale corpului tău care au parte de o transformare de îndată ce îți începi pubertatea. În capul acela al tău există un șantier uriaș! Creierul tău n-a mai fost atât de ocupat să crească și să tot crească de pe vremea când nu erai încă nici măcar la grădiniță și abia învățasei să mergi în picioare! Poți simți toată această electricitate, toată această putere, tot zumzăitul și învârtitul care se petrec acolo, înăuntru? Gânduri, emoții, sentimente, cunoștințe — toate se găsesc în acel căpșor pe care îl porți pe umeri. E un loc care duduie de activitate!

Indiferent dacă îți vine să crezi sau nu, creierul tău are cea mai mare capacitate cam în jurul vârstei de 11 sau 12 ani (și, dacă ai un frate sau o soră de 12 ani, punem pariu că îți vine greu să ne crezi, pentru că nu par chiar atât de deștepți). Dar, pentru creier, nu contează prea mult mărimea — conexiunile, felul în care sunt cuplate lucrurile în interior au cea mai mare importanță!

După vârsta de 11 sau 12 ani, creierul tău începe să „șteargă" unele dintre părțile sale nefolosite și începe construirea unora dintre părțile care au mai mult de-a face cu maturitatea. E nevoie de mult timp, iar tot ceea ce tu faci, gândești sau simți îl ajută să hotărască exact ce părți trebuie șterse. E, oarecum, ca și cum ai șterge niște fișiere vechi din computer. Creierul este computerul tău și, dacă lași niște „fișiere" nefolosite pentru o lungă perioadă de timp, el va începe să curețe și să arunce sau să pună la păstrare acele chestii vechi și ieșite din uz.

În același timp în care aruncă fișierele vechi, creierul tău își dă, totodată, seama cum să facă lucruri mai complicate. Oamenii de știință

le-au dat acestor chestii complexe denumiri impresionante precum „capacitate avansată de raționare", „gândire abstractă" sau „meta-cogniție" (gândirea despre gândire). (Să știi că vei putea impresiona orice adult cu acești termeni!) Ce înseamnă asta e că, de fapt, creierul tău devine din ce în ce mai capabil să gândească despre lucruri pe care nu le poți vedea, cum ar fi credințele, adevărul sau iubirea. Tu devii capabilă să înțelegi ce înseamnă să ai opțiuni și care sunt consecințele acestora. Iar creierul tău devine din ce în ce mai deștept cu fiecare zi care trece!

De asemenea, de acum **vei putea să gândești despre „gândire"**. Asta poate să sune straniu, dar, pe când nu erai decât o copilă, nu puteai să te așezi și să gândești despre propriile gânduri, nu puteai să-ți analizezi sentimentele sau să te gândești cum anume te afectează anumite lucruri. De acum vei începe să faci exact aceste lucruri.

De aceea prieteniile înseamnă mai mult pentru tine acum — **pentru că înțelegi sentimentele și partea emoțională a prietenelor tale,** care nu mai sunt doar niște fetițe cu care „să te joci". Ele au devenit persoane care contează pentru tine, căci te fac să te simți bine în legătură cu ceea ce ești. Încearcă numai să-i explici asta unui copil de șapte ani și n-ai să obții decât o privire nedumerită sau un mormăit care parc-ar vrea să spună „Ce faceee?" în locul unui: „Oh, da, pricep prea bine ce vrei să spui!" Dar adolescenții înțeleg asta pentru că deja creierul lor crește așa cum se presupune că trebuie să o facă. Te-ai prins?

Aceste schimbări din creierul tău îți transmit, totodată, anumite gânduri, idei și emoții care sunt foarte obișnuite în rândul adolescenților. S-ar putea să te simți ca și cum ai avea niște oameni care te urmăresc uneori, deși știi prea bine că nimeni nu o face în mod real, ca și cum ai avea un public imaginar. Nu vrem, nici pe departe, să spunem că ai fi nebună, că ai auzi voci sau că ai fi, cumva, paranoică; doar că uneori te vei simți ca și cum ai interpreta în fața unui public. Este în regulă. **Asta te ajută să îți supraveghezi, să îți controlezi comportamentul, reacțiile și să te gândești la modul în care te porți sau ai vrea să te porți.** Uneori e bine să te prefaci că te urmărește unul din părinții tăi sau cea mai bună prietenă a ta. S-ar putea să te împiedice să faci ceva ce chiar nu ai vrea sau nu ar trebui să faci.

De asemenea, s-ar putea să ai ideea (complet greșită) că lucrurile rele li se întâmplă doar altor oameni și că tu ești invincibilă (ăsta e un cuvânt bun de adăugat pe lista cuvintelor pe care ar trebui să le înveți — el înseamnă, pur și simplu, „mie n-o să mi se întâmple una ca asta", „eu nu pot fi bătută sau rănită"). Gândește-te numai, spre exemplu, la cum ar fi să te rănești grav în timp ce mergi pe bicicletă. Cei mai mulți adolescenți se gândesc: „N-am nevoie să port casca aia prostească pe cap, pentru că eu n-o să cad niciodată și n-o să mă lovesc la cap". Dar, cu toate acestea, în fiecare an, sute de adolescenți mor sau suferă leziuni permanente ale creierului deoarece cad de pe bicicletă și se lovesc la cap. Ce să mai spunem despre graviditate? Multe adolescente cred că „n-o să mi se întâmple tocmai mie una ca asta", așa că ele consideră că nu-i mare lucru dacă fac dragoste fără să ia nicio măsură de protecție, fără să folosească nicio metodă contraceptivă. Genul acesta de gândire este motivul pentru care aproape un MILION de adolescente rămân gravide *în fiecare an* în Statele Unite, și una din patru adolescente care face dragoste se alege cu o infecție cu transmitere sexuală. Exact, una din patru fete în fiecare an. Chiar dacă s-ar putea ca tu să ai sentimentul că ești invincibilă, adu-ți aminte că lucruri rele *chiar ți se pot* întâmpla, în special dacă nu te protejezi.

Pentru a trece la chestii mai vesele, vei începe, de asemenea, să înțelegi mai bine ce înseamnă justiția și dreptatea, nepărtinirea. Începi să înțelegi de ce reguli care s-ar putea să nu-ți placă pot fi, totuși, importante. Totodată, începi să înțelegi că lumea e un loc teribil de mare și că tu nu reprezinți decât o parte micuță din ea, dar una importantă, care poate contribui la a o face un loc *mai bun*.

O altă zonă a creierului tău care crește cel mai repede în adolescență are de-a face cu emoțiile. Această parte reacționează, de asemenea, la majoritatea hormonilor care se avântă acum, la galop, prin tot corpul tău. Este cea care te face să ai emoțiile care apar fulgerător, despre care am vorbit în capitolul 2, dar, totodată, te face să cauți activități și experiențe care să-ți creeze o stare de „euforie", de „amețeală" emoțională.

Ce vrem să spunem prin această „amețeală"? Cei mai mulți oameni se referă la droguri când folosesc această expresie, dar aici ea se referă la momentul în care ceva, un lucru sau o acțiune, îți creează un sentiment extraordinar de grozav.

Stările de euforie, de ameţeală emoţională pot fi cauzate de o mulţime de lucruri, cum ar fi: cântatul, interpretarea sau ascultarea muzicii preferate, săritul cu o motocicletă pentru *off road* de pe o rampă mare şi executarea unor salturi prin aer, căţărarea pe stânci până la o înălţime considerabilă, mersul la galop pe un cal frumos, mersul pe role cu viteză maximă, datul într-un *montagnes russes*, desenarea unui tablou care îţi place, râsul în hohote cu prieteni care „s-au prins" care-i poanta sau scrierea unei poezii pe care alţi oameni să o aprecieze.

Să ai o experienţă care să îţi confere acel sentiment grozav nu trebuie să fie, neapărat, ceva primejdios, dar, cel mai adesea, ea implică şi asumarea unui risc... înseamnă să-ţi încerci norocul, fie din punct de vedere emoţional, fie fizic. Când faci asta şi ai succes, te vei simţi grozav. Când faci asta şi nu ai succes, nu are cum să-ţi facă prea mult rău, totuşi — nici emoţional, nici fizic.

De îndată ce ai descoperit ce îţi conferă acel sentiment grozav, nemaipomenit, practicarea acelei activităţi sau petrecerea timpului făcând exact acel lucru devin lucruri foarte importante, mai ales în adolescenţă. Tu vei deveni mai pricepută, mai bună la realizarea acelor activităţi şi mai familiarizată cu lucrurile care te fac să ai acel sentiment grozav. Este ceva important de experimentat în adolescenţă şi are un efect benefic asupra dezvoltării creierului tău. Găseşte ceva care te face să te simţi în felul acesta — o pasiune, un hobby, o provocare — şi distrează-te!

Gândeşte-te la lucrurile care îţi conferă acea „ameţeală emoţională" sau care te fac să te simţi bine în pielea ta. Răspunde la întrebările prezentate în continuare care vor încerca să te ajute să îţi dai seama care sunt acele lucruri pentru tine.

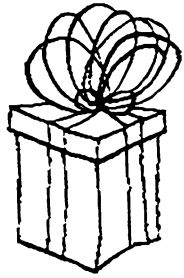
Lucruri pe care îmi place să le fac:

Lucruri pe care le fac bine:

Lucruri pe care mi-ar plăcea să le încerc sau pe care aș vrea să le fac mai des:

Provocări de care mă bucur:

Și cu asta, basta, poți să-i pui și fundă!



Așadar, putem să terminăm cu toate discuțiile astea despre corp? Am trecut în revistă o grămadă de informații. Promitem că nu-ți dăm niciun extemporal, dar te-ai prins cum stă treaba? Știm că acesta a fost un capitol dificil, plin de informații științifice și cuvinte noi. Ești liberă să treci mai departe. Totodată, ești liberă să te întorci la aceste pagini dacă ai nevoie sau dacă vrei s-o faci. Ele se află aici pentru a te ajuta să-ți aduci

aminte de toate acele chestii uimitoare și grozave care se schimbă, care se transformă în interiorul tău chiar acum. Totodată, ele se află aici **pentru a te asigura, pentru a te liniști informându-te că o mulțime din chestiile „stranii" care se petrec cu trupul tău sunt absolut obișnuite și li se întâmplă tuturor fetelor ajunse la vârsta preadolescenței și adolescenței.**

Amintește-ți doar că toate schimbările din trupul și creierul tău au nevoie de ani întregi pentru a se petrece și a se împlini. E normal să te simți complet înnebunită, uluită, îngrețoșată sau doar entuziasmată de transformările trupului tău. **Unele schimbări îți vor plăcea, altele, nu.** În decursul anilor, trupul tău își va recăpăta capacitatea de a te face să te simți bine în el, confortabil — ca într-o pereche de blugi purtați, comozi. **Apreciază-l, așadar, pentru ceea ce poate să facă și pentru ceea ce va putea să facă în viitor.** Este un lucru grozav, miraculos, uluitor — căci tu ești alcătuită într-un mod extraordinar, indiferent dacă îți vine să crezi sau nu asta în acest moment!

6

Ciclicitatea ciclică

Nu-i niciun secret motivul pentru care avem menstruații: pentru ca, într-o bună zi, să putem face copii. Și conceperea acestora are loc datorită sexului. Așadar, dacă va trebui să vorbim despre sex (și o să vorbim mult, mult despre asta), va trebui să discutăm, mai întâi, despre menstruații.

Să ai ciclu menstrual nu prea are mare lucru de a face cu sexul, dar, dacă te hotărăști să faci dragoste, în cele din urmă, ai face bine să-ți înțelegi mai întâi menstruațiile! Chiar dacă nu ai de gând să faci sex multă, multă, multă vreme de acum încolo, tot e important să înțelegi

evenimentele extraordinare care se petrec în trupul tău și care îți oferă acel mic „prieten" lunar.

Dă vina pe hormonii tăi

Punem pariu c-ai auzit fete sau femei dând vina pe faptul că sunt „date peste cap de hormoni" sau că au devenit „emo" (emotive), sau poate că ai auzit-o pe mama ta dând vina, pentru stările tale de spirit, pe „hormonii care gâlgâie" în tine. Și, ia ghici ce? **Hormonii sunt un lucru bun, nicidecum rău.** Ei reprezintă niște compuși organici produși în trupurile noastre care transmit mesaje sau semnale dintr-o parte într-alta. Există mulți, mulți hormoni diferiți care circulă prin corpul fiecărei persoane. În mod special, doi dintre ei sunt foarte implicați în ciclul tău menstrual: estrogenul și progesteronul. Ai auzit, cumva, de ei până acum?

Îți place ciclicitatea?

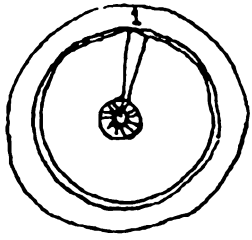
Ciclul tău lunar începe în ziua în care îți începe menstruația. Hormonii din creierul tău le comunică ovarelor să înceapă să pregătească un ovul. În ovar, ovulul crește într-un sac cu fluid numit folicul ovarian, care produce estrogenul care face ca endometrul să crească acea căptușeală groasă și bogată. Când un ovul iese din ovar, foliculul

ovarian produce progesteronul care pregătește endometrul pentru o sarcină. Dacă ovulul nu este fertilizat de un spermatozoid, sarcina nu se instalează. Fără nicio sarcină, ovarul încetează să mai producă progesteron, iar acest lucru transmite endometrului semnalul că trebuie să își elimine căptușeala (și atunci are loc menstruația propriu-zisă, eliminarea sângelui). În timp ce menstruația a început, creierul îi semnalizează ovarului să o ia de la capăt cu un nou folicul ovarian și cu o nouă căptușeală în endometru. Iar acest ciclu uluitor reîncepe!

Vrei povestea pe scurt? Ovulul se maturizează → ovulul este eliberat din ovar → ovulul traversează în jos trompa uterină. Nu apare nicio sarcină? Atunci uterul își dă seama de asta și elimină vechea căptușeală, ceea ce dă startul menstruației. Asta chiar că-i o poveste mai ușor de urmărit!

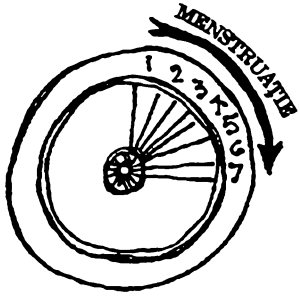
Un alt mod de a o povesti este următorul: e ca și cum în uter s-ar face patul pentru ca un bebeluș să poată crește acolo. Dacă însă nu se ivește niciun bebe, uterul hotărăște că a venit vremea „să schimbe patul", ca și cum ar schimba așternuturile. Tu cât de des îți schimbi cearșafurile? În uterul tău, acest proces are loc o dată pe lună!

Și, chiar dacă nu ai chef de el, iată, în continuare, și versiunea extinsă a poveștii.

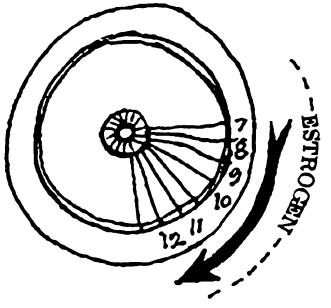


Prima zi a ciclului: prima zi în care ai o sângerare menstruală este considerată întotdeauna ziua 1. Ea apare, de obicei, oricând în perioada de 25-35 de zile după ultima ta menstruație. Toată lumea pare să creadă că ciclurile periodice sunt întotdeauna de 28 de zile sau de o lună... Numai că fiecare dintre noi este un pic diferită de celelalte, iar ciclurile pot fi chiar mai lungi sau mai

scurte (având o perioadă între 21 şi 45 de zile), rămânând, totuşi, perfect normale.



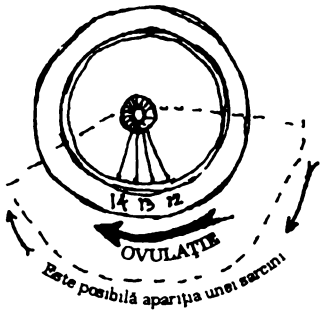
I-a — a VII-a zi a ciclului: Menstruaţiile durează oricât, între trei şi şapte zile, numai că în tot acest timp vei pierde cam două linguri mari de sânge propriu-zis. Nu-i aşa că ţi s-a părut că-i mai mult de atât? Asta din cauza tuturor celorlalte fluide şi ţesuturi care sunt eliminate (gândeşte-te la ele ca la feţele de pernă şi la cearşafurile care trebuie, la rândul lor, să fie curăţate). Sângerarea ta apare pentru că nu există nicio sarcină, iar uterul a decis să elimine vechea căptuşeală şi să înceapă să formeze una nouă (schimbaţi aşternuturile, vă rog!). Uterul tău împinge în afară menstruaţia (cearşafurile vechi) contractându-şi pereţii musculoşi. Unele fete resimt aceste contracţii ca pe nişte crampe.



A VII-a — a XII-a zi a ciclului: În acelaşi timp în care tu ai menstruaţie, creierul tău şi ovarele tale deja s-au pus pe „sporovăit". Creierul „recrutează" un nou ovul pentru următorul ciclu, iar uterul primeşte ordine să-şi pregătească o nouă căptuşeală. Hormonii tăi

dau o mână de ajutor în realizarea acestor comunicații. Foliculul ovarian (care conține ovulul „recrutat") din ovarul tău produce acel hormon numit estrogen care ajută căptușeala uterului să se îngroașe. Așadar, de îndată ce sângerarea menstruală a luat sfârșit, uterul tău s-a pus deja pe „scuturat așternuturile" sau, altfel spus, pe pregătirea unei noi căptușeli pentru următorul ciclu, în caz că un embrion e pe cale să sosească.

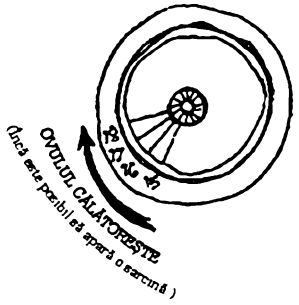
Și acum să discutăm un pic despre toată chestia asta cu bebelușii. Corpul tău are nevoie să se antreneze mult, mult timp cu ciclurile menstruale înainte de a fi gata pentru a crește un bebeluș. De aceea tu îți începi menstruațiile cu mult înainte de a fi, de fapt, pregătită pentru a face dragoste și a rămâne gravidă.



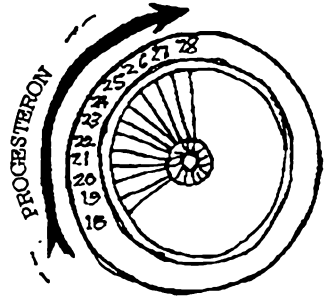
A XII-a — a XIV-a zi a ciclului: Este perioada în care se produce ovulația. Acum, că următorul ovul a fost deja selectat, el este pregătit să... decoleze. Foliculul ovarian în care a crescut se va deschide și îi va da drumul să plece! Acest proces se numește *ovulație*. Anumite fete simt, într-adevăr, un ușor spasm sau o crampă atunci când se întâmplă asta. Dacă ai o senzație de disconfort, să știi că ea se numește *Mittelschmertz* (și te provocăm să-l folosești în următoarea ta lucrare la română!). Acesta este un cuvânt german care înseamnă „durere de mijloc". Cele mai multe fete habar nu au că un lucru atât de uluitor se petrece înăuntrul lor.

Aceasta este perioada când vei observa, de asemenea, că secrețiile tale vaginale par un pic mai apoase sau, dimpotrivă, mai vâscoase. Asta se întâmplă pentru că hormonii tăi îi spun colului uterin (cervixului) să schimbe tipul de secrații pentru a le permite spermatozoizilor să treacă mai ușor. Colul uterin spune că e în regulă și face în așa fel

încât secreţiile să devină extrem de alunecoase. Sarcina poate să apară într-o perioadă de aproximativ opt zile în timpul fiecărui ciclu. Şase sau şapte zile înainte şi două sau trei zile după ovulaţie — acela este intervalul în care o sarcină are cele mai multe şanse să apară dacă faci sex. **Deoarece ovulaţia este imprevizibilă, iar menstruaţiile tinerelor fete nu se petrec în exact aceleaşi zile în fiecare lună, este cu adevărat dificil să îţi dai seama cu exactitate când o sarcină poate să apară sau nu.**



A XV-a — a XVIII-a zi a ciclului: Până acum s-a produs deja ovulaţia, iar ovulul încă mai călătoreşte în josul trompei uterine. Dacă s-a cuplat deja cu un spermatozoid, înseamnă că s-a format un embrion (vom discuta mai mult despre asta în capitolele 6 şi 7). Cel mai probabil, ovulul este însă singur şi se bucură de masajul pe care îl primeşte în timp ce este măturat în josul trompei uterine spre uter. De îndată ce ovulul a ajuns în uter, leneveşte pe aici vreo câteva zile înainte să vină vremea de plecare.



A XVIII-a — a XXVIII-a zi a ciclului: Aceasta este perioada de odihnă în endometru. Foliculul ovarian care a eliberat ovulul

produce acum un nou hormon numit progesteron, care face ca fluidul din colul uterin să se îngroaşe, iar căptuşeala să ajungă în formă maximă, în caz că apare un embrion. Dacă însă în uter nu s-a instalat nicio sarcină, cantitatea de progesteron scade şi, cum endometrul nu poate supravieţui fără el, va părăsi uterul sub forma menstruaţiei, ceea ce ne aduce din nou la prima zi a ciclului.

Pe măsură ce nivelurile de progesteron se tot schimbă, anumite fete devin irascibile, prost dispuse sau se pot simţi mai flămânde decât de obicei. Acneea (erupţia de coşuri de pe faţă) se poate înrăutăţi în această perioadă. Unele fete se simt chiar un pic umflate sau balonate, de aceea s-ar putea să le auzi plângându-se atunci când sunt pe punctul de a le veni menstruaţia. Toate aceste simptome sunt obişnuite şi dispar de îndată ce apare menstruaţia. Arareori însă aceste simptome pot deveni atât de rele încât să afecteze prieteniile sau relaţiile din familie. Dacă asta ţi se întâmplă ţie, te rog să te duci să stai de vorbă cu un doctor, deoarece există lucruri care te pot ajuta.

Ce se întâmplă dacă menstruaţiile mele nu sunt regulate?

Hai să ne întoarcem un pic înapoi! După prima menstruaţie din viaţa ta (care se numeşte *menarhă* şi sună un picuţ ca *monarh*), s-ar putea să ai o altă menstruaţie o lună mai târziu sau s-ar putea ca aceasta să nu sosească vreme de mai multe luni.

După primele tale menstruaţii, ar trebui să începi să te aştepţi ca acestea să apară oricând în intervalul 21-45 de zile de la ultimul ciclu. S-ar putea

ca acest interval să fie de 28 de zile într-o lună, de 40 în alta și de 32 în următoarea. La început, toate acestea sunt absolut normale. O menstruație nu vine întotdeauna în exact același moment în fiecare lună (și aici trebuie să-ți mai aduci aminte și că lunile nu au toate același număr de zile), dar ar trebui să înceapă să sosească în funcție de un model predictibil la vreo câțiva ani după prima menstruație.

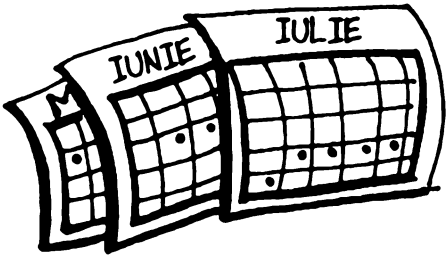
De fapt, vârsta la care ai avut menarha poate să prezică și cât de curând menstruațiile tale se vor înscrie într-un model regulat de sosire.

Vârsta la apariția menarhei	Anii care trec până la apariția menstruațiilor periodice
Sub 11 ani	Între 1 și 2 ani
Între 11 și 12 ani	Până la 2-3 ani
Peste 12 ani	Până la 4-5 ani

Menstruațiile vor deveni foarte ușor de prezis de îndată ce vei începe să ai ovulație în mod regulat. Acest proces nu are un orar la fel de sigur, de bine stabilit ca programul TV, nici măcar precum acela al camionului care vine să ia gunoiul, dar e pe cât de demn de încredere pe cât se poate spera — adică se petrece într-un interval de două până la trei zile de la momentul preconizat. Adu-ți aminte, *ovulația* înseamnă eliberarea unui ovul din ovar. De îndată ce ai început să ai ovulație în timpul fiecărui ciclu, și menstruațiile tale vor deveni predictibile. Astfel, sângerarea ta menstruală va începe cam la vreo 14-16 zile *după* ce ai avut ovulație. Problema este că tu nu ai cum să știi întotdeauna când să aștepți ovulația. Așa cum am spus și mai devreme, cele mai multe fete nu au niciun indiciu când anume au ovulație pentru că nu simt când se întâmplă. Dar, dacă menstruațiile tale apar cam după același număr de zile de fiecare dată, poți să știi că, probabil, ai ovulație. Miraculos, nu?

Până acum am discutat despre o ovulație obișnuită, ceea ce înseamnă că persoana respectivă o are cam în fiecare lună. Dar știai că poți să ai ovulație înainte să îți vină prima menstruație? După aceea, unele dintre menstruațiile tale vor include și ovulația, iar altele, nu. Asta înseamnă că, dacă face dragoste, o sarcină poate să apară înainte chiar ca fetei respective să îi vină primul ciclu!

Calendarul menstruațiilor



Urmărește-ți menstruațiile folosind căsuțele de sub tabelul de mai jos ori de câte ori ai sângerări. Copiază tabelul sau desenează unul asemănător pentru a-ți urmări tipurile de sângerări — cu cât este mai abundentă sângerarea, cu atât mai plină de negru trebuie să fie căsuța zilei respective din tabel. Zilele foarte ușoare (unii oameni numesc aceste sângerări ușoare *spotting* sau *pătare*) pot fi reprezentate printr-un singur punct în mijlocul căsuței din data respectivă. Dacă nu ai sângerări regulate, acest tabel sau unul similar îi va fi de mare folos doctorului tău. În plus, te va ajuta și pe tine să recunoști schema de apariție a menstruațiilor tale și să prevezi când va veni următoarea.

Calendarul menstruațiilor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ianuarie																															
Februarie																															
Martie																															
Aprilie																															
Mai																															
Iunie																															
Iulie																															
August																															
Septembrie																															
Octombrie																															
Noiembrie																															
Decembrie																															

Pătare ⊡ ⊡ ◙ ■
foarte ușoară ușoară medie abundentă

Dacă vei ține socoteala menstruațiilor tale într-un calendar, vei putea, de obicei, să știi când anume să o aștepți pe următoarea. Pentru a calcula *lungimea ciclului* tău, uită-te la cele mai recente menstruații din calendarul tău. Începând cu *prima zi* a menstruației, calculează numărul zilelor până la următoarea *primă zi* din calendarul tău. Fă același lucru pentru alte două sau trei cicluri.

Majoritatea ciclurilor vor fi lungi cam de 21-45 de zile. Dacă lungimea ciclului tău este cam la fel de mare în fiecare lună (cu o diferență de numai 2-3 zile) vreme de mai multe cicluri, atunci poți începe să prevezi cu destul de multă acuratețe când anume vor începe următoarele tale menstruații.

Dacă menstruațiile tale sunt complet neregulate, verifică tabelul referitor la corelarea dintre data apariției menarhei și anii care trebuie să treacă pentru a se instala un ciclu regulat, pentru a vedea dacă a sosit sau nu și pentru cine vremea să ai ovulație în mod regulat. Dacă a sosit, dar tu încă mai ai menstruații imposibil de prevăzut, du-te să stai de vorbă cu un doctor. De asemenea, dacă menstruațiile tale refuză să apară după ce au trecut mai mult de două luni de la ultimul ciclu, e cazul să mergi la doctor. Unele fete și femei nu au niciodată ovulație regulată și pot avea nevoie de medicamente pentru ca menstruațiile lor să devină regulate și mai ușor de prevăzut.

Cât de abundentă este o sângerare menstruală normală?

Cele mai multe menstruații au sângerări al căror volum e cuprins între două linguri și cam o jumătate de ceșcuță de sânge și fluide... și, în majoritate, constau din fluid și țesut, nu din sânge. De aceea nici nu arată întotdeauna ca sângele adevărat, ci, mai degrabă, ca unul maroniu, maro-închis sau chiar negru. Corpul nostru poate suplini această cantitate de sânge pierdut cât ai zice pește, așa că nu vom deveni anemice (adică nu vom avea o cantitate scăzută de celule roșii în sânge).

Aşa cum am mai menţionat, cele mai multe menstruaţii durează oricât între trei şi şapte zile. Este normal să ai scurgeri de sânge mai abundente în prima sau în a doua zi, apoi acestea vor deveni din ce în ce mai uşoare spre sfârşitul menstruaţiei. Numărul absorbantelor externe sau al tampoanelor interne pe care e normal să le foloseşti va depinde de cât de mult le laşi să se îmbibe şi de ce tip de absorbant foloseşti.

Cheagurile sunt cocoloaşe de sânge care au căpătat consistenţa ficatului sau a unui desert din gelatină învechit, stricat. Cheagurile apar atunci când sângele stă mai mult timp într-un singur loc, cum ar fi vaginul tău. E cel mai probabil să vezi cheaguri dimineaţa, pentru că s-au format din sângele menstrual care a stat pe loc în vaginul tău în timp ce erai întinsă în pat. Când te vei ridica în picioare, vei face să meargă la vale şi micile cheaguri. Dacă foloseşti un tampon, s-ar putea, de asemenea, să zăreşti cheaguri atârnate de margine atunci când îl scoţi. Toate acestea sunt absolut fireşti, dar, dacă ai o mulţime de cheaguri de sânge mari, acest lucru poate fi un semn că ai o sângerare mai abundentă decât este normal.

Crampe!

Unele fete pot avea crampe în partea de jos a abdomenului sau în pelvis înaintea sau în timpul menstruaţiilor. Uneori, durerea ajunge chiar în vulvă, în partea de sus a coapselor sau în partea de jos a spatelui. Cele mai multe adolescente şi femei vor resimţi cel puţin un uşor disconfort în timpul ciclurilor menstruale. Cam zece la sută din ele (una din zece, nu?) vor avea crampe serioase, dureroase, care le vor împiedica să îşi desfăşoare activităţile aşa cum ar face-o în mod normal.

Crampele menstruale apar pentru că uterul (care este făcut din ţesut muscular) se contractă pentru a elibera ţesutul şi sângele care alcătuiesc menstruaţia. Contractarea este cauzată de un hormon (*progesteron*) şi de nişte substanţe (numite *prostaglandine*) care sunt eliberate după ovulaţie.

Dacă te simţi balonată (plină sau umflată în partea de jos a abdomenului) sau dacă ai crampe în timpul menstruaţiilor, iată în continuare câteva lucruri pe care le poţi face pentru a te simţi mai bine:

- **Fă diverse exerciții fizice,** cum ar fi: mersul pe jos, joggingul, mersul pe bicicletă, fă *stretching* sau yoga. Toate acestea chiar te vor ajuta să-ți reduci crampele... nu glumim!
- **la niște suplimente alimentare cu acizi grași** (în special omega-3) cum ar fi: ulei din semințe de in, ulei de luminiță sau capsule cu ulei de pește.
- **Evită carnea roșie** și mâncărurile prăjite, grase sau uleioase (toate conțin uleiuri saturate care pot face să crească în intensitate crampele).
- **Încearcă anumite medicamente** cum ar fi ibuprofenul (cu o concentrație între 400-600 de miligrame) la fiecare șase sau opt ore sau naproxen (440 miligrame), o pastilă la 12 ore. E posibil ca acestea să ți se pară niște nume teribil de complicate, de care nu ai auzit în viața ta, dar există diverse mărci de medicamente ale căror nume îți sunt cu mult mai familiare. Va trebui doar să te uiți la etichetele cu substanța activă a medicamentelor pentru a vedea ce conțin cu adevărat. Aceste doze sunt un pic mai mari decât acelea pe care le recomandă instrucțiunile de folosire de pe ambalajul medicamentelor, dar sunt mai apropiate de dozele date pe rețetele cu medicamente folosite împotriva crampelor menstruale. Este absolut sigur să folosești aceste doze pentru câteva zile. Aceste medicamente blochează prostaglandinele care cauzează crampele și, de obicei, au rezultate mai bune decât anumite produse despre care se pretinde că ar fi eficiente împotriva crampelor, inclusiv aspirina sau acetominofenul. Produsele ca aspirina nu fac mare lucru pentru ușurarea crampelor, dar pot face ca sângerările menstruale să devină mai abundente. Anumite medicamente împotriva crampelor conțin chiar cafeină, produs care nu ușurează cu nimic crampele menstruale, dar ar putea înrăutăți durerile de sâni care apar în această perioadă. Citește etichetele medicamentelor pe care le cumperi fără rețetă, pentru a afla cu exactitate ce conțin! Consultă-te cu unul dintre părinți înainte de a lua orice tip de medicament!
- **O pernă electrică sau o baie caldă** te vor face întotdeauna să te simți mai bine.

Dacă ai încercat lucrurile de mai sus și continui să ai crampe care te împiedică să desfășori diverse activități sau te fac să lipsești de la școală,

ar trebui să **stai de vorbă cu medicul tău.** Există medicamente care se pot administra pe baza unei rețete și care pot trata până și cele mai dureroase crampe. Totodată, pot exista diferite afecțiuni care pot duce la apariția unor crampe menstruale foarte dureroase. Medicul tău poate discuta despre toate aceste lucruri cu tine și se poate asigura că ești sănătoasă.

Provizii pentru perioada menstruației

Atunci când ești în timpul menstruației, ai nevoie, în mod evident, să folosești absorbante externe sau tampoane (numite, eufemistic, cu sintagma deloc la modă și deloc *cool* de **produse de igienă feminină**) pentru a ține sângele la distanță de hainele tale. Există o grămadă de mărci diferite de astfel de produse care au forme și mărimi variate. După câteva menstruații, vei afla care dintre ele sunt cele mai bune pentru tine.

Indiferent dacă folosești absorbante externe sau tampoane interne, trebuie să le schimbi cel puțin o dată în intervalul patru-șase ore sau chiar mai des de atât dacă sângerarea ta menstruală este abundentă. Dacă nu ești familiarizată cu aceste produse, îți prezentăm mai jos câteva dintre cele care există pe piață. Dacă știi toate aceste lucruri... ei bine, ești liberă să sari peste paragrafele care urmează și să citești mai departe!

Absorbante externe

Absorbantele au o parte adezivă care se prinde de partea dinspre vintre a chilotului tău. Nu trebuie decât să desfaci absorbantul, să tragi de banda care acoperă partea adezivă, și să-l pui în chilot (cu partea care se lipește îndreptată spre lenjeria intimă, nu spre TINE! Au!). Ajustează

absorbantul la locul lui în timp ce îţi ridici chilotul. Există diverse tipuri de absorbante externe dintre care să alegi, inclusiv:

Pantyliner (absorbant extern extrem de subţire, de unde şi numele care în engleză sugerează că n-ar fi decât o... căptuşeală a lenjeriei intime): este un tip de absorbant foarte subţire, care dă rezultate bune în cazul unei sângerări uşoare. Anumite fete preferă să le poarte atunci când folosesc, totodată, şi un tampon intern, ca măsură de precauţie în caz că acesta din urmă nu ar face faţă şi s-ar... revărsa.

Minipad (absorbant extern de grosime medie): un pic mai gros decât *pantyliner*-ul, este destinat să fie folosit în cazul unei sângerări uşoare sau normale.

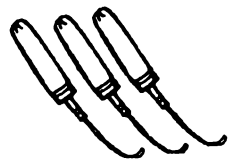
Maxipad (cel mai gros tip de absorbant extern): acesta poate să fie resimţit ca fiind foarte gros. Unele fete spun chiar că, atunci când îl poartă, se simt ca şi cum ar avea un scutec de unică folosinţă! Este potrivit pentru o sângerare abundentă şi pentru perioada de noapte, pentru că poate absorbi foarte mult.

„Wings" (absorbante externe cu „aripioare"): absorbantele externe cu „aripioare" au nişte clape pe părţile laterale, care se pot răsuci şi se lipesc pe partea exterioară a chilotului, în zona de jos (partea care stă între picioare). Uneori, dacă alergi foarte mult sau dacă desfăşori o altă activitate fizică solicitantă, absorbantul tău extern poate să se facă ghemotoc în mijlocul chilotului, astfel încât sângele menstrual poate trece peste marginea lui şi îţi poate păta lenjeria intimă. „Aripioarele" vor preveni un astfel de accident.

Sanitary napkins: deşi în română această denumire de pe ambalajul produsului s-ar traduce prin „prosopele igienice", *sanitary napkins* nu trebuie confundate cu şerveţelele pentru igiena umedă, căci în engleză termenul desemnează tot nişte absorbante externe, deşi se referă, în general, la cele de tip *maxipad*, cu putere mare de absorbţie.

Absorbante refolosibile: Unele fete şi femei aleg să folosească absorbante din bumbac pe care le pot spăla şi refolosi. Aceste absorbante sunt, probabil, mai prietenoase cu mediul înconjurător, pentru că, nefolosind produse pe care să le arunci, nu vei mai polua. Poţi găsi acest gen de absorbante de cumpărat la magazinele cu produse naturiste.

Tampoane



Tampoanele sunt un tip de absorbante (cu care seamănă din punct de vedere al funcţiei lor) care se introduc, însă, în vagin pentru a absorbi sângele menstrual pe măsură ce acesta iese din colul uterin (cervix). Par dureroase, dar, în realitate, dacă introduci corect tamponul, nici măcar nu vei simţi că e acolo!

Tampoanele se pun cu ajutorul unui **aplicator** care ajută la inserarea acestora în vagin. Există, totuşi, o marcă de tampoane care nu include şi aplicatorul în pachetul de vânzare, aşa că acestea vor trebui introduse cu ajutorul unui deget. Cutiile în care sunt ambalate conţin instrucţiuni de folosire — uită-te, aşadar, la imaginile pe care le pun la dispoziţie, te vor ajuta. Ca şi absorbantele, şi tampoanele au o diversitate de mărimi. Pentru prima oară, cu siguranţă, te va ajuta să foloseşti tampoane de dimensiuni mai mici (care sunt mai subţiri) sau *light* („uşoare"). Uneori, e de folos dacă îţi pui degetul în vagin mai întâi, pentru a-ţi da seama care e direcţia în care trebuie să... ţinteşti, în care trebuie să îl îndrepţi. Toate tampoanele au o **aţă**, astfel încât poţi, pur şi simplu, să tragi de ea pentru a scoate tamponul atunci când e momentul să îl schimbi. *Nu te îngrijora,* aţele acestea nu se rup! Şi, chiar dacă s-ar rupe, vaginul este „o fundătură", un drum închis, aşa că tamponul **nu se poate pierde în corpul tău** şi nu poate sfârşi prin a-ţi ieşi pe nas! (Câh!)

Tampoanele sunt bune pentru că poţi chiar să şi înoţi cu ele sau să faci alte activităţi, fără să te îngrijorezi din cauză că porţi un absorbant extern voluminos. Îţi poţi imagina numai cum ar fi să încerci să porţi un absorbant extern cu un costum de baie şi-apoi să îl uzi în piscină?

Este sigur să foloseşti tampoane chiar şi pentru prima ta menstruaţie. Unele fete, totuşi, se vor simţi mai confortabil dacă vor încerca primul tampon după ce s-au mai obişnuit un pic cu menstruaţiile. Atunci când hotărăşti să foloseşti pentru prima oară un tampon, asigură-te că ai o menstruaţie cu un debit situat între „normal" şi „mare". Asta deoarece tamponul iese cu mult mai uşor atunci când este bine înmuiat. Dacă este prea uscat, te vei simţi ca şi cum ai trage direct de pereţii vaginului... auuu! Nu există niciun motiv pentru a încerca „să te antrenezi" şi să foloseşti un tampon înainte de a-ţi veni menstruaţia.

Totul o să funcționeze așa cum trebuie, numai că o să treacă un pic până când te vei obișnui cu el.

Dacă mama ta nu vrea ca tu să folosești un tampon, ar trebui s-o întrebi de ce. Tampoanele nu există decât de vreo câteva generații, așa că multor femei de vârsta mamei sau a bunicii tale li s-a spus că nu pot folosi tampoane până nu se mărită. Adică nu puteau folosi tampoane până nu făceau sex. **Tampoanele nu îți vor rupe himenul, nu îți vor răni vaginul și nu îți vor distruge reputația de fată cuminte.** Până și cele de mărime super-plus sunt cu mult mai mici decât un penis în stare de erecție! Și, de îndată ce îți-vei fi pus un tampon pentru prima oară, vei ști câtă presiune poți folosi pentru a-l introduce fără să te rănești.

Un alt motiv pentru care anumite persoane se tem să folosească tampoane este o problemă numită sindromul de șoc toxic (SST) stafilococic menstrual. SST a devenit binecunoscut după ce a început să afecteze femei care foloseau o anumită marcă de tampoane care nu se mai fabrică în prezent. Sindromul de șoc toxic este o infecție severă cu un tip special de bacterie și doar arareori este asociat cu folosirea tampoanelor. (El apare mai des în cazul unor intervenții chirurgicale sau al unor infecții ale pielii.) Recent, a apărut cu o frecvență mai mare din cauza mărcilor de tampoane superabsorbante. Dacă folosești unul dintre acestea, asigură-te că îl schimbi într-un interval cuprins între patru și șase ore. Așadar, ideea principală este că folosirea tampoanelor e lipsită de primejdii dacă le utilizezi cum trebuie.

Cum să le folosești așa cum trebuie? Ei bine, atunci când utilizezi tampoane, ca și atunci când utilizezi absorbante externe, va trebui să le schimbi cu regularitate. Dacă ai o sângerare abundentă, vei ști că trebuie să îți schimbi tamponul pentru că acesta va începe să aibă scurgeri. Dacă ai o sângerare ușoară, folosește un tampon ușor sau subțire și nu-l purta mai mult de șase ore. Dacă vei uita să îl scoți și vei lăsa unul înăuntru pentru câteva zile, îți vei aminti de el atunci când vei începe să remarci o duhoare oribilă sau când vei începe să zărești pete care au un miros îngrozitor. Un tampon vechi, îmbibat de sânge, care a stat în vagin câteva zile va cauza exact aceste lucruri. Scârbos! Ține-te de nas, scoate-l și înfășoară-l în ceva care să împiedice duhoarea să se mai propage! Se mai întâmplă. Iar această întâmplare să-ți fie de învățătură de minte: ce intră trebuie să și iasă!

SPM?

Unele adolescente și femei observă că se petrec anumite schimbări în felul în care se simt înainte de debutul unei menstruații. Simptomele pot demara oricând în perioada de una-două săptămâni înainte de începerea propriu-zisă a ciclului menstrual și, printre ele, se pot număra diverse chestii de natură emoțională cum ar fi: o predispoziție de a plânge din orice, de a fi irascibilă sau morocănoasă sau dorința de a rămâne singură. Totodată, simptomele pot fi de natură fizică, precum: dureri de sâni, crampe, senzația că ar fi umflată, balonată sau pofta inexplicabilă de a mânca anumite mâncăruri.

Când acest tip de sentimente afectează activitățile pe care trebuie să le desfășori sau relațiile pe care le ai cu prietenii și familia, ele se numesc SPM (un acronim pentru sindrom premenstrual) — care este un diagnostic medical, nicidecum o scuză. Unele persoane vor să dea vina pe SPM pentru furia sau emoțiile lor, dar s-ar putea ca acestea să nu fie altceva decât furie reală și emoții reale. Există și o mică veste bună de vreme ce SPM nu va apărea deloc decât dacă ai ovulație în mod regulat (și adu-ți aminte că pot trece câțiva ani înainte ca acest lucru să înceapă să se întâmple).

Dacă tu crezi că suferi de SPM, poți face câte ceva pentru a îmbunătăți situația și a ameliora simptomele. În primul rând, poți să prognozezi când îți va începe menstruația și apoi să prevezi exact când va începe să se manifeste sindromul premenstrual. Folosește-ți calendarul menstruațiilor pe care ți l-am pus la dispoziție. Dacă te pregătești pentru el, s-ar putea ca sindromul premenstrual să nu te mai afecteze la fel de mult.

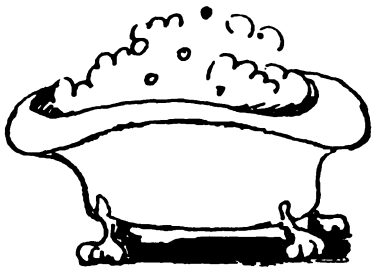
Inamicii SPM-ului:

- Fă mișcare vreme de cel puțin 30 de minute în fiecare zi.
- Mănâncă la cină alimente care sunt bogate în carbohidrați complecși, dar care conțin puține proteine și grăsimi — evită, în special, proteinele și grăsimile de origine animală.

- Evită cafeina și mâncărurile sărate.
- Asigură-te că ai niște momente de singurătate în care să te poți relaxa: scrie în jurnalul tău, ascultă muzică sau, pur și simplu, stai un pic degeaba, fără să faci nimic!
- Consumarea anumitor minerale și vitamine poate să-ți fie de folos, inclusiv a tabletelor de vitamina B6, calciu, magneziu și vitamina E.
- Consumarea acizilor grași omega-3, din surse precum uleiul de luminiță, uleiul de pește sau uleiul din semințe de in te poate ajuta să reduci problemele cauzate de iritabilitate, de crampe sau de sensibilitatea crescută a sânilor.
- Purtarea unui sutien care să îți ofere suport, cum ar fi un sutien pentru sport, îți poate ameliora sensibilitatea sporită a sânilor.
- Bea niște ceaiuri diuretice, din ierburi și fără cafeină, căci te pot ajuta să scapi de senzația de umflare și balonare. Adu-ți aminte, totodată, să bei multă apă în acea perioadă a lunii!

Doar trei sau patru dintr-o sută de femei vor suferi din cauza unui sindrom premenstrual atât de sever încât să necesite medicație. Acest tip de suferință este rar întâlnit. Dacă însă tu crezi că ai un SPM care e într-adevăr foarte grav, atunci medicul tău ar trebui să te poată ajuta fie prescriindu-ți o anumită medicație, fie făcându-ți alte sugestii.

Fă ceva special numai și numai pentru tine însăți



Multe femei cred că menstruațiile sunt o adevărată povară. Unele chiar își denumesc ciclul „blestemul"! Numai că acesta nu este, neapărat,

modul în care trebuie să stea lucrurile. De fapt, cele mai multe fete şi femei nu le permit menstruaţiilor să le stea cu niciun chip în cale.

Unii oamenii îţi vor spune, de asemenea: „Oh, de-acum ai devenit şi tu femeie!" Ghici ce? Nu-i aşa! **Să fii femeie presupune mult mai multe lucruri, nu doar venirea ciclului menstrual.** Tu eşti încă o fată şi încă poţi să ai parte de toată distracţia de care se presupune că trebuie să aibă parte o fată. Nu-ţi lăsa menstruaţia să te împiedice sau să îţi stea în vreun fel în cale!

Dacă descoperi că te simţi cam arţăgoasă sau chinuită de crampe cam în perioada când ar trebui să-ţi vină ciclul, foloseşte asta ca pe un semnal că trebuie să faci ceva drăguţ numai şi numai pentru tine însăţi, ceva ce îţi place ţie să faci... singură! Adori să citeşti? Să cânţi? Să priveşti norii? Să te cuibăreşti în pat cu animalul tău de companie? Fă-o! Bucură-te de ceva cu totul şi cu totul special care să-ţi ofere acel TIMP AL TĂU ŞI NUMAI AL TĂU, iar asta te va face, în mod automat, să te simţi un pic mai bine! Poţi folosi aceste momente pentru a te concentra asupra ta. S-ar putea să descoperi că îţi face cu adevărat plăcere şi că abia aştepţi să faci ceva special pentru tine, chiar dacă este perioada aceea din lună. Noi sperăm că fetele care deţin Girl Power, puterea noastră specială, vor celebra astfel marele lor dar, acela de a fi fete şi faptul că a avea menstruaţie este doar o parte din ceea ce ne face pe noi toate, surioarelor, să fim speciale.

7

Câte ceva despre băieți

Gata cu menstruațiile pentru o vreme, hai mai bine să vorbim despre băieți! Acum, știi deja că toată chestia asta cu venirea bebelușilor n-o să ți se întâmple doar pentru că ai menstruație. E nevoie ca spermatozoidul unui bărbat să se întâlnească cu ovulul unei femei pentru a concepe un bebe. Chestia haioasă în legătură cu băieții e că ei nu se apucă de produs spermatozoizi până când nu au trecut prin perioada pubertății. (Îți amintești că noi ne-am născut cu toate ovulele la purtător? Ei bine, băieții trebuie s-o ia de la zero.)

Așadar, ai observat că băieții care îți sunt prieteni au trecut prin pubertate? Fetele trec prin această perioadă cu vreo câțiva ani înaintea lor. Probabil că tu ești deja în mijlocul ei, dar **la băieții care îți sunt prieteni abia încep să observe niște schimbări în jurul vârstei de 11-14 ani.** Acesta este, parțial, motivul pentru care fetele încep să fie „interesate de legături romantice" cu mult înainte ca prietenii lor băieți să aibă habar ce-s alea fetele și iubirea.

O să știi că au început și ei să te ajungă din urmă în materie de trecere prin pubertate atunci când vei începe să observi că deasupra buzei de sus au niște păr subțire, ca un pămătuf (care se străduiește din răspu-teri să devină o mustață). S-ar putea să observi mai multe coșuri pe fața lor, schimbări ale vocii și creșteri rapide în înălțime. Ceea ce nu vei putea să remarci este unul dintre primele lor semne de pubertate: testiculele li se măresc și le cresc penisurile (simți deja că ai primit mai multe informații despre subiectul ăsta decât ți-ai fi dorit?). Pare nedrept că unul dintre primele semne ale pubertății pentru o fată e evident pentru toată lumea (nouă încep să ne crească sânii și e dificil să ascundem asta). Pentru tipi, acest prim semn nu e atât de clar (ei bine, ăsta e, probabil, un lucru bun).

Părțile componente ale băieților

Ei, și-acum trebuie să stăm un pic de vorbă, așa că, în caz că nu ai aflat până acum, „părțile intime" ale unui băiat sau organele sale genitale externe sunt diferite de ale tale, în special într-o anumită zonă (pe bune, nu glumim). Iată, în continuare, cuvintele care descriu organele masculine:

Penis (cunoscut, de asemenea, și sub denumirile de falus, mădular, puță, membru, cuculeț, sculă, chil, Chelu'... de ce atâtea nume, oare?) — chestia de formă tubulară prin care fac băieții pipi și care e, totodată, și locul pe unde ies spermatozoizii. E făcut dintr-un țesut moale, spongios și, de obicei, e moale și flasc. Când un băiat se excită, țesutul spongios se umple de sânge (se umflă), ceea ce face ca penisul să devină tare și „să se scoale" în loc să rămână flasc, îndreptat spre în jos — aceasta se numește **erecție** (sau „înălțarea zmeului", sculare, „zbârlirea sparanghelului"). Penisul trebuie să fie erect pentru a putea să intre în vagin în timpul copulării. O erecție este o chestie interesantă... pe bune! Atât de interesantă, de fapt, încât avem mai multe informații despre ea în continuare, în secțiunea despre erecții a acestui capitol... așa că citește mai departe!

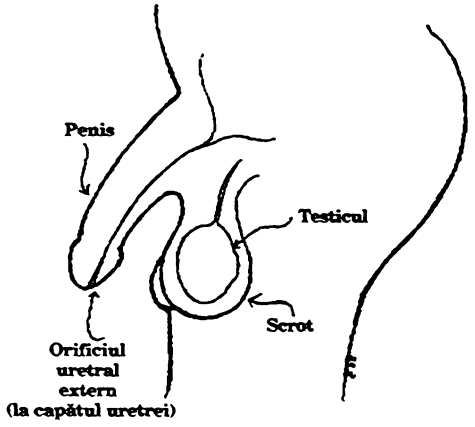
Uretra — face legătura între vezica urinară (locul unde este stocată urina) și penis și lumea din afară (deschiderea ei în exterior se

numește *orificiu uretral extern*), așadar, este **drumul pe unde iese urina.** Totodată, este conectată și cu părțile implicate în **circulația spermatozoizilor,** ceea ce înseamnă că tot cu ajutorul ei aceștia pot să iasă afară din corp. Conține o valvă care este asemenea unei uși care lasă să iasă numai un anumit tip de lucruri o dată. Așadar, atunci când un tip face pipi, spermatozoizii nu pot țâșni afară și, în mod similar, când ies afară spermatozoizii, el nu poate să facă pipi. Mai încolo, când o să ajungem la chestiile despre sex, acest lucru o să ți se pară mult mai important decât acum!

Testiculele (denumite și ouă, bile , boașe) — locul unde bărbații produc spermatozoizii și de unde vine hormonul masculin (*testosteronul*), acela care face ca băieților să le crească păr pe față și păr pubian, mușchi mai puternici și corzi vocale îngroșate care le conferă vocea lor mai groasă (asta după ce depășesc faza de pițigăiere din perioada când li se dezvoltă laringele). Bărbații au două testicule pe care adesea le numesc „ouă" sau, foarte vulgar, „coaie". Acestea pot fi foarte sensibile și pot cauza dureri mari dacă sunt lovite sau dacă se ciocnește tare ceva de ele, de aceea băieții care practică diverse sporturi de contact trebuie să poarte o apărătoare din plastic numită „apărătoare pentru testicule" peste acestea și peste penis, pentru a-și proteja aceste zone sensibile. Anumiți sportivi pot purta așa-numitul **suspensor**, un element de lenjerie intimă care ține penisul și testiculele mai aproape pe corp și le împiedică să atârne sau să se miște prea mult. Un suspensor menține organele genitale ale unui bărbat într-o poziție sigură și confortabilă, tot așa cum un sutien special pentru sport ne ține nouă sânii ascunși și într-o poziție confortabilă în timpul activităților fizice mai intense.

Scrot — sac din piele care adăpostește testiculele. Este localizat în spatele penisului și între picioare. Știai că spermatozoizii pot fi produși în mod corespunzător doar la o temperatură ușor mai redusă decât temperatura noastră corporală obișnuită (de fapt, spermatozoizii cresc cel mai bine la exact 35,8° Celsius)? Acesta este motivul pentru care scrotul atârnă în afara corpului și menține testiculele la răcoare, pentru ca ele să-și poată face treaba. Când vremea e cu adevărat rece, scrotul se va trage mai aproape, spre

interiorul corpului, pentru a menține testiculele la temperatura potrivită. Așadar, băieții vin „din fabricație" cu acest soi de incubator... încorporat care își are propriul termometru. Uau! Dar să nu crezi nici măcar pentru o secundă că statul într-un jacuzzi o să-i distrugă unui tip toți spermatozoizii și că așa că o să-i fie imposibil să te mai lase gravidă!



Spermatozoizi — acele chestii mici-mici de tot pe care le produce un bărbat și care fertilizează ovulul femeii. Spermatozoizii sunt atât de micuți, încât milioane și milioane ar încăpea într-o singură linguriță. Un spermatozoid nu poate fi văzut decât dacă te uiți la microscop, iar, dacă o vei face, vei constata că ei toți arată, de fapt, ca niște mormoloci mititei și că înoată!

Este nevoie de vreo 90 de zile pentru ca un spermatozoid să crească și să ajungă la maturitate în corpul unui bărbat. Acțiunea de ieșire a lor din penis se numește **ejaculare**. În cazul fetelor, un singur ovul este eliberat odată cu fiecare ciclu, dar, în cazul băieților, de fiecare dată când ejaculează, ei eliberează **mai multe milioane de spermatozoizi**. Unii spermatozoizi vor face bebeluși fete, iar unii vor face bebeluși băieți, așa că depinde de spermatozoizii tatălui, nu de ovulul mamei dacă se va forma un băiețel sau o fetiță. (Și, apropo, știai că spermatozoidul e cea mai mică dintre toate celulele din corpul uman, iar ovulul, cea mai mare?)

Epididim — un tub foarte lung, spiralat, aflat la suprafața fiecărui testicul, în partea sa posterioară. Aici își petrec spermatozoizii vreo câteva săptămâni, în timp ce cresc și se maturizează... cam ca **într-un incubator**. Când un bărbat ejaculează, spermatozoizii ies din epididim, mai traversează vreo câteva tuburi și ies afară printr-o deschidere (orificiul uretral extern) aflată la capătul penisului (numit gland).

Prostata și veziculele seminale pereche — aceste trei glande aflate în corpul bărbatului adaugă fluid spermatozoizilor, astfel încât aceștia să aibă în ce să înoate, precum și elemente nutritive care să îi hrănească pentru călătoria lor (nu pleacă la drum nemâncați!). De îndată ce aceste fluide s-au alăturat spermatozoizilor, compoziția capătă numele de spermă.

Sperma — tocmai ți-am explicat ce este aceasta, dar am vrea să ne asigurăm că îți dai seama că sperma este ceea ce iese afară din penis în timpul sexului sau al excitării sexuale (actul în sine se numește ejaculare), iar lichidul în sine este denumit spermă. Când iese afară, volumul ei este mai mic decât ar încăpea într-o linguriță, dar ghici câți spermatozoizi se află în ea? MILIOANE!!! Și nu e nevoie decât de UNUL SINGUR pentru a fertiliza un ovul! Când are loc ejacularea, toți acei spermatozoizi mititei încep o cursă nebună pentru a vedea care dintre ei ajunge primul la ovul și face un copil împreună cu acesta. Asta da competiție, nu glumă!

Secțiune despre erecțiune

Dacă ești ca majoritatea fetelor, atunci erecția o să ți se pară un fenomen cu adevărat neobișnuit. Pentru o fată, cel mai apropiat lucru care i se poate întâmpla și deveni ușor de remarcat de către ceilalți este când poartă un tricou cu adevărat subțire și i se întăresc sfârcurile, ițindu-se în

afară ca niște faruri pe care le vede toată lumea! Ceea ce uneori e stânjenitor, alteori, nici măcar demn de observat. Pentru băieți însă, erecțiile pot fi cu mult mai rele.

Îți poți imagina cum ar fi ca un lucru aflat între picioarele tale să se întărească brusc, devenind cam de două ori mai mare decât mărimea lui obișnuită și să se mai și înalțe în afară? Asta-i chestia jenantă care li se întâmplă băieților când sunt la pubertate și după aceea. Băieții pot avea erecții chiar și când nu sunt decât niște bebeluși. Li se întâmplă când sunt pe punctul de a face pipi sau dacă își freacă penisurile sau se joacă, întâmplător, cu ele. În perioada de pubertate, băieții au parte de „înălțarea zmeului" mult mai des din cauza hormonilor lor. Erecțiile pot fi imposibil de prevăzut și pot să se petreacă în cele mai nepotrivite momente... cum ar fi taman atunci când unui tip i se cere să vină în fața clasei pentru a citi un referat. Aoleu!

Erecțiile apar, de obicei, dacă un băiat se gândește la ceva sexy sau dacă are o fantezie. Mai apar și dacă „se joacă de unul singur cu el însuși", dacă se masturbează adică. Partea jenantă pentru băieți, totuși, este că uneori nu au niciun control asupra unei erecții apărute din senin, din iarbă verde. Și atunci, mai mult ca sigur, nu e o chestie asupra căreia ai vrea să-i atragi atenția cu un: „Ăăă, scuză-mă, aia e, oare, o banană pe care o ții în buzunar sau doar te bucuri că mă vezi?"

În cea mai mare parte a timpului, tipii găsesc un mod de a o ascunde. Fie nu se vor ridica în picioare, fie își vor vârî mâinile în buzunar pentru a se ține cât mai... plecați. („Jos, băiete, jos! Jos cu tata!") Uneori se vor gândi la ceva cu totul și cu totul calmant, aflat la polul opus față de o chestie excitantă (cum ar fi la faptul că își sărută bunicile) pentru a face ca erecțiile să dispară, pentru că, atunci când apar așa, pe neașteptate, ele nu durează decât aproximativ un minut.

Un adolescent va avea, mai mult ca sigur, o erecție dacă va dansa aproape, cu trupurile lipite, cu „iubitica" lui sau dacă fata pe care o place va sta în poala lui. Dacă tu ești motivul unei asemenea erecții, nu-ți face griji, nu e responsabilitatea ta să îl ajuți s-o facă să dispară. Unii băieții s-ar putea să se aștepte „să faci ceva" de natură sexuală pentru a-i ajuta „să-și termine" excitarea cu un orgasm (vei citi mai multe despre asta în capitolul următor). Vestea grozavă pe care vrem să ți-o dăm aici e că TOȚI băieții știu cum să aibă grijă de toată tărășenia singuri-singurei.

Nu trebuie să te simți obligată în NICIUN fel și să nu permiți niciodată niciunui tip să-ți spună că nu-i așa.

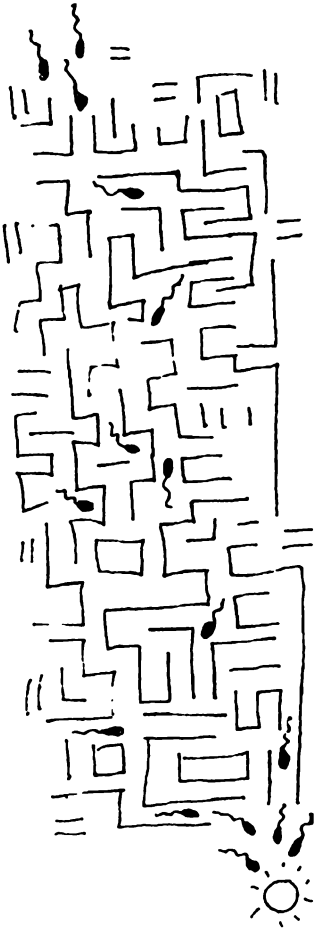
Cealaltă chestie despre care s-ar putea să auzi este **poluția nocturnă** — numită uneori, cu afecțiune, „vis umed". Aceasta se petrece atunci când un tip ejaculează în timpul somnului, ceea ce se poate întâmplă din cauza unui vis sexy sau, pur și simplu, fără niciun motiv. Nu-i nevoie să-i întrebi pe băieții care-ți sunt prieteni despre poluție, pentru că nu vor vrea să discute despre așa ceva, iar unii băieți chiar nu au avut niciodată vreun astfel de „vis umed".

Călătoria unui spermatozoid

Dacă ai fost atentă până acum, suntem sigure că știi că sexul este activitatea care poate duce la conceperea unui bebeluș și, cu siguranță, în cartea aceasta vom mai vorbi o grămadă despre chestii care au legătură cu sexul. Pentru moment, hai să ne concentrăm pentru a înțelege anatomia așa cum se cuvine. Pare mult de învățat, dar totul va avea mai mult sens dacă vei înțelege cum se conectează toate părțile și cum funcționează împreună. Așadar, haide să te purtăm într-o călătorie **uluitoare, învolburată, cu suișuri și coborâșuri,** care va începe cu un spermatozoid și va sfârși cu o sarcină care se va dezvolta într-o femeie. Ești gata? Pornim!

- Spematozoizii se formează în testicule. (Deja știi asta de-acum, nu-i așa?)
- Spermatozoizii călătoresc în **epididim** („incubatorul" lor), unde zăbovesc vreo câteva săptămâni, până când cresc și se maturizează.
- Atunci când se produce excitarea sexuală (vom ajunge și la ea mai târziu), sunt împinși printr-un alt tub numit **canalul deferent,** trec prin *veziculele seminale* și prin glanda numită *prostată,* de unde adună toate substanțele nutritive și fluidele („gustările") și se transformă, în mod oficial, în spermă.
- Pe măsură ce călătoria continuă, spermatozoizii călătoresc în penis și, odată cu ejacularea, sperma este aruncată în afara penisului prin **uretră** (mai bine zis, prin *orificiul uretral extern*).

- Dacă ies la lumină în timpul unui **act de copulare**, spermatozoizii se trezesc imediat în vaginul unei femei (și se întreabă, probabil: „Hei? Unde ne aflăm? Cum am ajuns aici?"). Și-apoi pornesc din nou, de data asta în sus, prin vagin, prin **colul uterin (cervixul)**, în **uter**, apoi într-una din trompele uterine. Habar n-au ei că acolo îi așteaptă un singur ovul, ceea ce înseamnă că aproximativ JUMĂTATE dintre ei vor coti greșit și se vor pomeni mergând prin trompa uterină goală (știți doar că bărbaților nu prea le place să întrebe în ce direcție ar trebui s-o ia).
- Cu toate acestea... atenție! După ce-au înotat mult și bine în susul trompei uterine, unii dintre spermatozoizi (de fapt, mai multe mii) ajung, în cele din urmă, la ovulul care nu făcea decât să plutească liniștit în josul trompei uterine de când a avut loc ovulația. Cum ovulele nu trăiesc decât o perioadă cuprinsă între 24 și 48 de ore după ieșirea din foliculii ovarieni, iar spermatozoizii pot supraviețui până și o săptămână, cronometrarea întâlnirii lor la momentul potrivit e foarte importantă.



- Toți spermatozoizii înconjoară ovulul și încep să meargă în zigzag și să dea din codițe, încercând să pătrundă înăuntrul acestuia. De îndată ce unul dintre ei a reușit să treacă de peretele ovulului, este eliberată o substanță chimică specială care împiedică pătrunderea vreunui alt spermatozoid. E ca și cum ovulul ar fi ferecat (sau ca și cum ovulul ar fi... consemnat să nu mai iasă din „garnizoană").
- Ovulul și spermatozoidul, care sunt de acum împreună, își vor împărți între ei genele (ADN-ul sau informațiile

biologice care determină cum arată o persoană, cum și cât va crește etc.), și vor începe să se dezvolte împreună pentru a deveni o mingiucă de celule care va crește pentru a ajunge, în cele din urmă, un bebeluș. Mingea aceasta formată din celule (care se numește *embrion*) va începe să călătorească înapoi spre uter și se va așeza în endometrul cel gros, amplu și bogat în substanțe nutritive (îți mai aduci aminte de „patul cu așternuturile pregătite"?).

- Vasele de sânge ale mamei vor începe să hrănească sarcina, iar produsul acesteia va continua să crească în următoarele luni până când va ajunge un bebeluș adevărat și plin de viață! Nașterea acestui bebeluș este însă o altă poveste pentru care, din păcate, nu avem spațiu în această carte, dar crede-ne: e incredibilă!

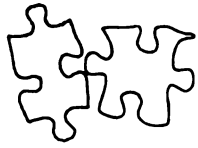
Toată povestea conceperii și apariției unui copilaș este o minune uluitoare.

8

S-E-X

Tu când auzi cuvântul *sex* cam la ce te gândești? Părinții și bunicii tăi s-ar putea să se refere la sex ca la „motivul pentru care vine barza" sau la „povestea cu păsărelele și albinuțele". Sau să folosească orice altă expresie prin care evită să spună lucrurilor pe nume. Cei mai mulți oameni se gândesc la chestia aceea cu penisul în vagin, numai că sexul înseamnă mult mai mult. Dacă n-ar însemna decât acea chestie, atunci cum rămâne cu sentimentul că ești atrasă de cineva anume? Cum rămâne cu ținutul de mână? Cu atingerile? Cu raporturile intime? Cu sexul oral? Toate aceste lucruri țin și ele de sex. Iar chestia aceea cu penisul în vagin se întâmplă, de obicei, cam pe la sfârșit, nu pe la început atunci când faci sex. Înțelegi? Sunt mult mai multe lucruri despre care trebuie să vorbim atunci când spunem acel cuvânt atât de important format din trei litere: S-E-X.

Sex: elementele de bază



Hai să începem cu începutul, cu elementele de bază. Din punct de vedere ştiinţific, sarcina nu este decât combinarea unui spermatozoid şi a unui ovul care s-au întâlnit chiar la momentul potrivit pentru a crea o nouă fiinţă. Pentru animale, cam la asta se şi rezumă, de fapt, totul. Probabil că ai zărit nişte broaşte care făceau chestii (şi probabil că ai crezut că se jucau lapte gros sau că se cărau una pe alta în spate). Probabil că ai văzut şi un căţel care încerca să se împerecheze cu o căţea (sau, uneori, cu piciorul unui om). **Dar, pentru oameni, care au o capacitate unică de a simţi dragostea, de a comunica, de a forma legături cu alţi oameni şi de a-şi exprima sentimentele, sexul e un lucru cu mult mai important!** El trebuie să implice apropiere emoţională şi intimitate, încredere şi confort psihic şi fizic. El trebuie să fie ceva pentru care *ambii* oameni sunt pregătiţi şi cu care *amândoi* sunt de acord.

Pubertatea este perioada în care corpul tău devine matur din punct de vedere sexual. Dar, pentru a fi suficient de matură astfel încât să poţi avea o activitate sexuală desfăşurată într-un mod responsabil, este nevoie să treci printr-un cu totul alt proces lung şi complicat care are de-a face cu emoţiile, cu imaginea ta despre tine însăţi şi cu capacitatea ta de a participa la o relaţie sănătoasă. **Doar pentru că deţii părţile şi „ţevăria" necesare nu înseamnă că eşti şi pregătită pentru a le folosi** (mai multe despre asta în continuare).

Sunt o mulţime de feluri în care poţi explora senzaţiile şi plăcerile pe care le resimte corpul tău, în afară de sex. Înainte de „a merge până la capăt", mai sunt şi alte chestii, cum ar fi „pipăirea" sau dezmierdările. Fetele care au Girl Power, puterea specială a fetelor, trebuie să aibă cunoştinţă despre elementele de bază ale activităţii sexuale, dar ele mai ştiu şi că Fetele Care Deţin Puterea aşteaptă până când sunt suficient de mature pentru a putea face faţă tuturor responsabilităţilor şi consecinţelor care vin odată cu sexul. Ele nu fac dragoste înainte de A ŞTI că sunt pregătite.

„Activitatea" propriu-zisă din timpul unui raport sexual poate părea un picuț cam scârboasă, ciudată și jenantă, dar, atunci când ești în relația potrivită, cu persoana potrivită, când există dragoste, și încredere, și confort, nu mai e deloc scârboasă. Ai puțină răbdare cu noi cât timp explicăm vreo câteva detalii. (Și iată că acum va sosi și partea despre albinuțe și păsărele pe care o așteptai cu sufletul la gură!)

Albinuțele și păsărelele?

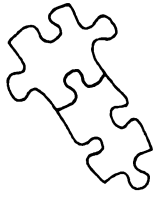
Ce-au de-a face albinuțele și vrăbiuțele cu sexul? Grozavă întrebare! Toată povestea a început cândva, în epoca victoriană, când sexul nu era niciodată pomenit, iar oamenii erau atât de încordați când venea vorba despre el, încât au inventat o explicație pentru reproducere bazată pe plantele din natură. Păsările erau parte din ciclul de reproducere al plantelor pentru că împrăștiau semințele. Ele mâncau bobițe și semințe și apoi le împrăștiau în timp ce-și lăsau găinațul peste tot prin natură. Asta era partea cu păsărelele. Apoi, albinele erau responsabile să ajute plantele să se reproducă, polenizându-le. Așa că familiile victoriene ofereau această explicație despre semințe și polenizare pentru a-i ajuta pe copiii lor să înțeleagă cum stau lucrurile atunci când le explicau ce este sexul. Iar explicația asta era, de obicei, oferită în ajunul nunții acestora. Ăsta da mod de a băga pe cineva în ceață! Nu te bucuri că noi discutăm pe față despre toate chestiile astea legate de sex?

Preludiul

Atunci când un cuplu este excitat sexual, cei doi se vor săruta și se vor atinge unul pe altul. Ceea ce îi face să se simtă bine atât fizic, cât și

emoţional. De obicei, inima le bate mai repede, ei respiră mai greu şi, de asemenea, s-ar putea să şi transpire. Atunci când un bărbat se excită, el are erecţie. Pe măsură ce o femeie se excită, vaginul secretă din ce în ce mai mult lichid (proces numit lubrifiere) care face ca vaginul să devină mai alunecos; totodată, acesta va începe să se dilate şi va deveni mai elastic, extensibil. Sfârcurile şi clitorisul femeii se pot întări şi se pot „ridica în poziţia de drepţi". Toată această etapă de excitare şi atingere sau dezmierdare poartă numele de preludiu sexual şi pregăteşte corpul bărbatului şi pe cel al femeii pentru raportul sexual propriu-zis, dar acesta din urmă NU TREBUIE să aibă loc numai şi numai pentru că s-a produs o excitare de natură sexuală.

Şi acum câte ceva despre chestia aceea cu penisul în vagin



Sexul poate să se desfăşoare în diferite „poziţii", dar, de obicei, femeia se află dedesubt, iar bărbatul este deasupra şi partenerii stau cu faţa unul spre celălalt. Penisul erect al bărbatului este introdus în vaginul femeii. Poţi crede că este nevoie de nişte poziţionări destul de stranii, dar bărbatul şi femeia se potrivesc perfect pentru asta, ca două piese ale unui puzzle. De îndată ce penisul se află în interiorul vaginului, cei doi vor începe să îşi mişte trupurile pentru a face astfel încât penisul să se deplaseze înăuntru şi în afară, sau înainte şi înapoi, deoarece acest lucru este plăcut pentru ambii parteneri. Mişcarea de du-te-vino dinăuntru spre afară şi înapoi produce plăcere în zona penisului pentru bărbat şi, de asemenea, produce plăcere în zona vaginului şi a clitorisului pentru femeie. Apropierea este, totodată, plăcută din punct de vedere emoţional dacă ambii sunt relaxaţi şi dacă ambii doresc să facă tot ceea ce fac.

Pe măsură ce raportul sexual continuă, excitarea tot creşte până când ajunge în punctul în care poate apărea un **orgasm**. Pentru bărbat, acesta apare atunci când se produce ejacularea. Înaintea acesteia, este eliberată o cantitate mică de fluid (numit lichid prespermatic sau preejaculator) care se scurge din penis şi poate conţine spermatozoizi. Aşadar, spermatozoizii pot fi prezenţi chiar dacă ejacularea nu s-a produs încă! Şi, după cum îţi aduci aminte, e nevoie de UN SINGUR spermatozoid pentru a rămâne însărcinată. După ce bărbatul ejaculează, penisul redevine flasc, iar el nu mai poate avea un alt orgasm până când nu va avea o nouă erecţie.

În cazul femeii, orgasmul este mai puţin evident din afară (şi nu presupune, de obicei, toate ţipetele acelea demente pe care le auzi la televizor sau prin filme), dar ea are o reacţie fizică puternică şi plăcută în tot corpul. Anumite femei au mai mult de un singur orgasm în timpul actului sexual, dar majoritatea nu au decât unul.

Noi am făcut aici ca totul să pară destul de neinteresant şi de ştiinţific, dar **actul sexual, în circumstanţele potrivite şi cu persoana potrivită, este o uniune minunată şi uluitoare.** Şi să nu care cumva să crezi, judecând după această simplă descriere, că nu este cu totul şi cu totul extraordinar.

Ca o virgină

O mulţime de adolescenţi ŞI de adulţi acordă o atenţie deosebită cuvântului *fecioară (virgină).* În cel mai tehnic sens al termenului, virgină este o persoană (de sex masculin sau feminin) care este „pură" din punct de vedere sexual. Ceea ce înseamnă că el sau ea nu a făcut niciodată sex. Dar, aşa cum vei învăţa pe parcursul acestei cărţi, sexul implică mult mai multe lucruri decât doar introducerea unui penis într-un vagin. Este o

fată încă fecioară dacă a făcut sex oral? Unii adolescenți cred că ei sunt încă virgini „în sens strict" dacă niciun penis nu a intrat în niciun vagin, cu toate că practică niște activități sexuale destul de scandaloase. Cât de „pur" este sexul oral sau anal? Deși nu pot duce la apariția unei sarcini, aceste activități sexuale presupun, totuși, riscul major de apariție a unor infecții sau a unor boli cu transmitere sexuală. În ceea ce ne privește, cuvântul *virgin* nu are o prea mare importanță din punct de vedere medical, deoarece unii „virgini în cel mai strict sens" încă prezintă riscul apariției unor boli, precum și pe acela de a trebui să suporte toate consecințele emoționale ale desfășurării unui raport sexual. Sensul cuvântului virgin este mai profund decât definiția sa *stricto sensu*; fecioria presupune puritatea minții, precum și a trupului, și este un lucru asupra căruia tu deții controlul. Numai să nu care cumva să încerci să te autopăcălești încât să ajungi să crezi că „virginitatea doar în sens strict" este lipsită de riscuri. Confruntă adevărul și protejează-te de consecințe! Mai departe în acest capitol vom discuta care sunt aceste riscuri.

Marele O
(și nu ne referim la Oprah, deși o iubim, totuși)
„O"

Orgasmele te fac să te simți grozav, fără îndoială. Și o mulțime de oameni le acordă o atenție exagerată. Este important ca tu să înțelegi că, uneori, orgasmul pur și simplu nu apare deloc în timpul episodului aceluia cu penisul în vagin dintr-un act sexual, în special pentru femei. Cele mai multe femei au nevoie să se simtă confortabil, foarte relaxate și în siguranță pentru a simți un orgasm. **Sexul nu are de-a face doar cu orgasmul** și poate să facă o persoană să se simtă bine chiar dacă acesta nu apare deloc. Să întreții relații sexuale cu un om pe care îl iubești ține de exprimarea căldurii dintre voi, a apropierii, a intimității — orgasmul nu este decât un bonus care se adaugă tuturor acestora.

Uneori, pentru tipi, orgasmul (ejacularea) se poate produce foarte repede și, de fapt, înainte ca ei să fie pregătiți pentru apariția sa. Adolescenții în

general nu sunt întotdeauna capabili să controleze cât de mult timp vor putea să susțină o erecție, ceea ce înseamnă că un tip poate să aibă o erecție și să ejaculeze deja **înainte ca fata să înceapă măcar să fie excitată din punct de vedere sexual** și să înceapă să se bucure de experiență — ceea ce poate genera frustrare. Pentru o mulțime de femei, sexul are de-a face mai degrabă cu atașamentul emoțional, confortul și siguranța oferite de o relație. Bărbații au, uneori, reputația de a căuta doar actul în sine, fără nicio legătură sentimentală. Există, cu siguranță, și tipi grozavi care caută să obțină mai întâi intimitatea sentimentală înaintea intimității sexuale. Există, totodată, și tipi, în special adolescenți, care par agresivi și complet lipsiți de orice sentimentalism când vine vorba despre sex. Totuși, aceasta nu e întotdeauna o atitudine pe care o manifestă doar băieții, căci există și fete care sunt agresive și lipsite de orice sentimentalism când vine vorba să facă lucruri de natură sexuală. Pentru mult prea mulți adolescenți, se pare că relațiile intime țin mai mult de ocazia de a se da mari și de a putea spune: „Hei, mi-am pus-o!" Adu-ți aminte, totuși, să faci dragoste nu trebuie să fie ca într-o reclamă Nike (*Just do it!*), căci sexul presupune mult mai multe lucruri decât simplul fapt de „a o face".

Sexul de unul singur

Orgasmul poate să apară și fără un raport sexual propriu-zis, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, determinat doar de niște dezmierdări sexuale sau chiar în timpul unor vise erotice. Totodată, o grămadă de bărbați și de femei se ating singuri într-un mod sexual. Aceste atingeri îi pot face să se simtă doar bine sau pot fi suficient de intense încât să genereze un orgasm. Atunci când cineva se mângâie singur în mod sexual se spune că practică **masturbarea**. Atunci când băieții se masturbează, ei își vor ține și își vor freca penisul, de obicei cu destul de multă forță încât să îl excite. Când fetele se masturbează, ele e posibil să își atingă sânii, să își frece clitorisul sau vaginul. În principiu, masturbarea presupune că o

persoană se atinge sau se freacă singură în orice fel care o face să se simtă bine din punct de vedere sexual. Nu există nimic periculos în legătură cu această activitate (asta câtă vreme nu consumă prea mult din timpul liber al cuiva) și este, de fapt, destul de normală. Pentru mulți adolescenți, masturbarea este un mod de a se bucura de impulsurile lor sexuale fără să rişte să aibă o activitate sexuală sau chiar raporturi intime cu o altă persoană. Masturbarea (adică aceea desfăşurată în completă singurătate) nu poate duce la apariția unei sarcini și nici la apariția unor boli cu transmitere sexuală. Iar dacă ai auzit, cumva, vreodată că te face să îți crească păr în palme, să orbeşti sau că alți oameni își pot da seama că te-ai masturbat doar uitându-se la tine, nădăjduim că știi de acum că toate acestea nu sunt adevărate. Pe bune!

Mai există un termen denumit **masturbare reciprocă** — consider-o o masturbare împreună cu altcineva. Asta înseamnă că o persoană va atinge altă persoană într-un mod de natură sexuală și viceversa, fără a se acupla propriu-zis însă. În limba engleză, oameni numesc această activitate *outercourse* („împerechere pe din afară"), pentru că nu presupune o împerechere propriu-zisă (*intercourse*). I se mai spune, totodată, și „dezmierdare profundă" sau „lucru manual". Ca și masturbarea practicată în singurătate, nici aceasta nu este periculoasă dacă „masturbatorii" nu își folosesc decât mâinile. De îndată ce a încetat să mai fie doar o activitate care implică doar mâinile și s-a ajuns la atingeri mai apropiate, de tip piele pe piele sau gură pe piele, atunci avem deja de a face cu un alt subiect și cu riscuri sporite. Vom discuta mai mult despre asta în capitolul 9.

Sexul oral

Dacă atingerile de natură sexuală dintre parteneri implică folosirea gurii sau a limbii pentru stimularea organelor genitale ale celuilalt, această activitate se numește sex oral. Dacă o femeie își pune gura pe penisul unui bărbat, termenul științific al activității este felație (*fellatio*), dar majoritatea oamenilor îi spun sex oral sau „cântat la flaut" (*blow job* în engleză, deși *blow*, „a sufla", nu e potrivit pentru a-l descrie, căci nu credem că suflă cineva cu adevărat într-un penis; așadar, e doar o

expresie). Atunci când un tip își folosește gura sau limba pentru a atinge clitorisul partenerei sau zona vaginului, termenul științific pentru a descrie asta este *cunnilingus*. Cum nu există absolut niciun mod drăguț de a descrie aceste lucruri în limbajul nostru zilnic, vom prefera să ne mărginim la a folosi termenul de sex oral.

Sexul anal

Punem pariu că deja poți să ghicești ce înseamnă acest termen. După cum îți poți imagina, anusul conține o grămadă de bacterii și nu este conceput special pentru acest gen de activitate, prin urmare acest tip de sex poate fi mult mai riscant și poate cauza infecții, putând fi, totodată, și extrem de dureros. Unele fete își imaginează că dacă fac sex anal asta înseamnă că sunt „abstinente" și că mai sunt încă „fecioare, virgine". Dar, în principiu, sexul anal este la fel de intim ca și cel vaginal și, așa cum am mai discutat, chestiunea virginității persoanei care îl practică este foarte discutabilă.

Ce înseamnă SEXUAL și ce este ABSTINENȚA?

Se vorbește o grămadă în diverse cercuri despre abstinență. În unele țări o mulțime de fonduri guvernamentale și programe educaționale întregi au fost concepute pentru a promova abstinența sexuală până la căsătorie. Problema este că multe dintre aceste programe nu definesc foarte bine ce este abstinența sexuală, astfel încât adolescenții își încropesc propriile definiții.

Verbul *a (se) abține* înseamnă „a se stăpâni, a se reține, a se înfrâna" sau „a nu face" ceva. Așa cum abținerea de la droguri înseamnă că nu le folosești. Așadar, ce este abstinența sexuală? Ei bine, totul depinde de definiția pe care tu o dai termenului SEXUAL. Deja am pierdut o grămadă de timp discutând despre senzațiile de natură sexuală și despre mângâierile și dezmierdările care sunt sexuale. Să îmbrățișezi pe cineva are vreo conotație sexuală? Dar să-l săruți „franțuzește", romantic? Să îi atingi părțile intime pe deasupra hainelor? Sigur că da. Toate aceste activități generează senzații de natură sexuală, așa încât sunt activități

sexuale. Dar, oare, la ele se referă toate acele programe educative? Vasăzică, nu ai voie să te săruți cu cineva înainte de căsătorie? Nu prea credem, dar s-ar putea ca definițiile anumitor oameni chiar la asta să se refere.

Indiferent dacă aceste recomandări se bazează pe precepte și învățăminte religioase sau doar pe bunul-simț obișnuit, scopul încurajării abstinenței sexuale în rândul tuturor tinerilor este de a preveni sarcinile nedorite, instalarea bolilor și infecțiilor cu transmitere sexuală și apariția suferințelor emoționale care pot apărea dacă o persoană face sex atunci când încă nu este pregătită pentru asta. Ceea ce înseamnă că ar trebui să te abții de la desfășurarea oricărei activități care poate cauza aceste probleme.

Hai să fim încă și mai precise, așa, ca să rămână consemnat. Noi sperăm că tu știi de acum în ce fel apare o sarcină, așa încât, în mod evident, abstinența sexuală înseamnă niciun penis în niciun vagin, pentru că acest tip de pătrundere poate duce la instalarea unei sarcini. De asemenea, pentru a preveni infecțiile, abstinența sexuală ar trebui să includă și abținerea de la sexul oral, anal sau de la orice fel de contact foarte apropiat de tip piele pe piele, în special dacă acesta are loc în zona organelor genitale. În cele din urmă, suferința de natură sentimentală e cel mai dificil de priceput. Poate fi imposibil să previi suferințele de acest tip dacă îți îngădui să ai sentimente puternice pentru alții. În viață, nu avem cum să împiedicăm rănirea sentimentelor noastre. Dar, dacă tu îți vei folosi Girl Power, puterea specială a fetelor, pentru a te abține de la a desfășura activități sexuale pe care nu te simți confortabil să le duci la îndeplinire sau pe care nu te simți încă pregătită să le desfășori înseamnă că, astfel, vei face tot ce poți pentru a-ți proteja sentimentele care au legătură cu activitatea ta sexuală. Și, crede-ne, există o legătură foarte puternică între emoțiile noastre și ceea ce facem din punct de vedere sexual.

Așadar, să nu care cumva să cazi în capcană și să crezi că abstinența sexuală înseamnă că poți face absolut orice tip de activitate sexuală în afară de aceea care presupune pătrunderea penisului în vagin. Lucrurile nu sunt chiar atât de ușoare și nici simple. Meditează la toate acestea și ia o hotărâre care să te facă să te simți bine, de care să poți fi mulțumită.

Consecințele sexului

În primul și în primul rând, permite-ne să subliniem faptul că majoritatea tinerilor adolescenți *nu* au raporturi sexuale care presupun penetrarea, nici vaginală, nici anală. În prezent, adolescenții s-ar putea să facă sex oral, pentru că își imaginează că acesta nu presupune niciun risc. Greșit! Orice fel de contact sexual implică riscuri, așa cum vom explica în continuare, ceea ce înseamnă că, pentru evitarea acestora, e necesar un comportament plin de responsabilitate, precum și o bună planificare.

În mod evident, apariția unei sarcini este unul dintre riscurile uriașe pe care ți le asumi atunci când faci dragoste. Există multe moduri eficiente de a preveni instalarea sa, dar niciunul, în afară de abstinență, de înfrânarea de la a face sex, nu este sută la sută eficace. Cel mai important lucru este că sarcina și nașterea schimbă vieți — pe a ta, pe a bebelușului tău (în mod evident!) și pe a partenerului tău — așa că ar fi bine să fii pregătită să le faci față dacă ai de gând să faci dragoste. Copiii mamelor adolescente nu au aceleași oportunități precum copiii unor adulți care le pot asigura acestora tot ceea ce ar avea nevoie din punct de vedere financiar și emoțional. Mamele adolescente au, totodată, mult mai puține șanse de a-și definitiva propriile studii, și îți poți, desigur, imagina cât de greu este să obții o slujbă bună și să îi asiguri familiei tale cele necesare dacă nu ai o educație adecvată.

În afară de apariția unei sarcini nedorite, mai trebuie ținut cont și de bolile și infecțiile care pot fi transmise de la o persoană la alta în timpul activităților sexuale. Probabil că ai auzit deja de ele. SIDA (sindromul imunodeficienței dobândite) este una dintre cele mai cunoscute, deoarece

îi omoară pe oamenii infectați cu virusul HIV care o provoacă. Alte boli s-ar putea să nu fie mortale, dar pot cauza probleme grave, cum ar fi: dureri profunde, anomalii congenitale ale copiilor femeii infectate (malformații ale bebelușilor, care se văd la naștere), infertilitate (adică femeia nu mai poate rămâne însărcinată) și chiar cancer. Dar știi ce este cu adevărat înfricoșător? În fiecare an, în Statele Unite, una din patru adolescente care fac sex va fi infectată cu o boală cu transmitere sexuală. Una din patru!!! Asta e foarte mult! Destul de grav, nu crezi?

Unele infecții pot fi tratate, dar pentru altele nu există niciun leac. Unele NU prezintă NICIUN simptom și pot cauza infecții în vagin, uter sau gât (prin intermediul sexului oral). Cea mai mare problemă este că nu poți spune niciodată cu siguranță dacă o persoană are sau nu o asemenea boală rușinoasă. Chiar dacă respectivul a fost „verificat", și-a făcut analizele pentru a depista prezența anumitor infecții cu transmitere sexuală și s-a constatat că nu le are, asta nu înseamnă că nu are NICIO infecție, pentru că **nu există niciun test ușor de administrat și demn de încredere pentru unele dintre cele mai frecvente infecții**, cum ar fi virusul papiloma uman (HPV, *human papilloma virus*) (care provoacă apariția negilor genitali și chiar a cancerului de col uterin) și herpesul. Dacă o persoană își face analizele, acestea vor verifica, de obicei, prezența gonoreei și a clamidiei (prin introducerea unui bețișor asemănător celui de urechi în uretră și prin prelevarea unei probe de urină) și pentru SIDA, hepatită și sifilis (prin luarea unor probe de sânge). Există însă o mulțime de alte infecții posibile pentru care nu facem analize sau pentru care nici nu putem să facem.

Singurul mod sută la sută sigur de a evita infecțiile este să nu faci chestiile care le transmit, iar asta înseamnă să nu ai NICIUN fel de raporturi sexuale, adică nici măcar sex oral.

Pentru cei care au activitate sexuală, există două moduri de a preveni apariția infecțiilor și a sarcinilor nedorite. Primul îl reprezintă folosirea **prezervativelor** (numite și „căciulițe" sau „gume de șters SIDA"), care sunt niște chestii asemănătoare unor balonașe care se potrivesc pe penisul erect al bărbatului înainte ca acesta să pătrundă în vagin și care vor împiedica spermatozoizii să pătrundă în interiorul femeii. Ele vor acoperi, totodată, majoritatea penisului, astfel încât infecțiile să nu se transmită prin piele. Dar, deoarece nu pot acoperi chiar toată pielea de jur-împrejurul

bazei penisului sau testiculelor, ele **nu pot preveni apariția bolilor care se transmit prin contactul piele pe piele.** Aceste infecții sunt cele care cauzează boli precum negii genitali, cancerul de col uterin sau pustulele herpetice. Prin urmare, **prezervativele nu pot împiedica transmiterea tuturor infecțiilor, dar sunt, totuși, foarte importante pentru cineva care face sex.**

Așadar, de ce să le mai folosești dacă tot nu sunt sută la sută sigure? Pentru că ele SUNT SIGURE, numai că nu sută la sută, nu tot timpul. În prezent, dacă te hotărăști să faci dragoste, prezervativele sunt singurele lucruri pe care le avem la dispoziție care te pot ajuta să reduci riscurile de apariție a bolilor cu transmitere sexuală.

Prezervativele pot, totodată, să ajute la prevenirea instalării unor sarcini nedorite, dar nu sunt, în niciun caz, desăvârșite, pentru că pot fi folosite incorect, se pot rupe sau fisura. Există, e drept, alte **măsuri anticoncepționale** pe care femeile și bărbații le folosesc pentru a preveni sarcinile nedorite. Unele dintre acestea omoară spermatozoizii în vagin (spermicidele), altele blochează pătrunderea spermei (prezervativele, diafragmele), iar unele o împiedică pe femeie să aibă ovulație (pastilele sau injecțiile anticoncepționale, plasturii) sau împiedică ovulul să se stabilească în endometru (dispozitivele intrauterine și metodele hormonale precum unele pastile anticoncepționale). Deși măsurile anticoncepționale ajută la prevenirea apariției sarcinilor nedorite, singura metodă sută la sută sigură de a evita o sarcină este să nu faci sex. Folosirea măsurilor anticoncepționale necesită autocontrol, stăpânire de sine și planificare și poate fi foarte costisitoare. Dacă faci deja sau dacă doar ai de gând să faci sex, ai nevoie de un plan de prevenirea a sarcinilor nedorite și ar trebui să discuți cu părinții tăi, cu un alt adult în care ai încredere sau cu doctorul tău. Nu lăsa, pur și simplu, actul sexual să se petreacă fără să ai niciun plan despre cum anume să te protejezi de infecții sau de o sarcină nedorită.

Mesajul cu care ar trebui să rămâi (pe care „să-l iei cu tine acasă") este: singura măsură sigură în proporție de sută la sută de a preveni apariția unei sarcini sau a unor boli cu transmitere sexuală este evitarea împreunării și a oricărei alte activități sexuale care te pune în pericol. Dar există o grămadă de alte lucruri pe care le poți face pentru a te bucura de o relație romantică. Așa că fii pe fază și citește în continuare!

Asta-i tot?

Ei bine, cam da. Cam ăsta este sexul — aşa, pe scurt, cu bune şi cu rele, cel puţin în aspectele lui practice, în partea aceea care poate fi descrisă prin exemplul cu păsărelele şi albinuţele. Dar, aşa cum va lămuri restul acestei cărţi, **sexul nu se rezumă niciodată doar la aspectele lui tehnice, de natură fizică.** El are importante efecte emoţionale, fizice şi înrâuriri asupra relaţiilor — dintre care multe sunt minunate, cu condiţia să fii suficient de matură din punct de vedere fizic şi sentimental pentru a face dragoste. Şi tot sexul deţine cea mai grozavă, cea mai uimitoare putere din lume: aceea de a crea o nouă viaţă! Fetele care au Girl Power, puterea specială a fetelor, nu numai că **înţeleg ce-şi-cum-ul sexului, dar ele respectă** şi cât de multe minuni se pot ascunde în acest cuvânt mititel, **sex.**

III

Sexul înseamnă cu mult mai mult

9

Sexualitatea: vești bune, vești proaste

Așadar, fetelor, iată care e marele secret: în ciuda tuturor zvonurilor și șoaptelor, să știți că nu totul depinde exclusiv de sex! Și, mai mult de-atât, nici **nu trebuie „s-o faceți" pentru a fi ființe sexuale sau, pur și simplu, sexy.** Și, cât suntem încă la partea în care încercăm să punem punct zvonurilor, vrem să vă reamintim încă o dată că, de fapt, majoritatea covârșitoare a adolescenților NU are raporturi sexuale. Ceea ce nu înseamnă nici pe departe că nu ar fi, cu toții, niște ființe sexuale.

Toți oamenii sunt ființe sexuale, indiferent dacă fac sau nu dragoste. Cum e posibil așa ceva? Totul ține de un concept cu mult mai larg numit sexualitate.

Te simți sexy?

Până acum, știi deja că trupul și creierul tău trec prin niște transformări majore, ceea ce înseamnă că ai anumite gânduri și sentimente care sunt complet noi pentru tine și, fie că vrei să recunoști, fie că nu, unele dintre aceste sentimente sunt de natură sexuală. Ăsta este doar încă unul dintre lucrurile care ți se întâmplă pur și simplu. N-ai ce-i face, așa că n-o lua razna atunci când se petrece. **E absolut normal!** Se presupune că vei avea astfel de sentimente, de senzații de natură sexuală. Ce contează e cum acționezi, ce faci cu aceste sentimente și porniri!

Ce tipuri de senzații și sentimente sexuale au adolescenții? Cei mai mulți dintre voi sunteți, probabil, foarte, foarte curioși. Și vreți să aflați mai multe despre:

- trupul vostru;
- trupurile altor fete și băieți;
- sex.

S-ar putea să vrei să te uiți la fotografii sau să citești despre sex. S-ar putea să fii atrasă de băieți sau fete într-un mod care e diferit de simpla prietenie. S-ar putea să te simți ca și cum ai vrea să-ți petreci tot timpul în compania celui pentru care ai făcut o pasiune, să îl ții de mână sau să vă sărutați.

Așadar, ce este sexul?

Sexualitatea include o mulțime de lucruri importante, cum ar fi: cât de confortabil te simți în propria piele, în propriul **trup** și cum te bucuri

de acesta; **intimitatea** care descrie apropierea fizică şi sentimentală de o altă persoană; **identitatea sexuală** care ţine de ceea ce simţi în legătură cu faptul că eşti femeie şi cum îţi afectează acest lucru sexualitatea; **consecinţele sexului** şi cât de pregătită eşti să le faci faţă acestora; folosirea sexului pentru a dobândi **puterea sau controlul** asupra altor oameni.

Sexualitatea este cu mult mai mult decât doar o acţiune sau simplul act de „a ţi-o pune", căci are de a face cu valorile, credinţele, emoţiile şi atitudinile tale. Prin urmare, avem o mulţime de lucruri de explorat, aşa că ar fi mai bine să le luăm pe rând.

Eşti o fiinţă sexuală, fie că-ţi place, fie că nu

Aşa cum am mai tot spus-o: maturizarea sexuală este o parte crucială a adolescenţei. **E o îndatorire uriaşă.** Iar unul dintre lucrurile cele mai importante pe care trebuie să le faci în timpul acestui proces de maturizare e să observi şi să preţuieşti schimbările extraordinare, uimitoare prin care trece trupul tău.

Foarte multe fete nu se simt deloc bine în propria piele, nu îşi apreciază corpul. Ele s-ar putea să ia de bune toate reclamele cu oameni „frumoşi" din reviste sau de la televizor care le fac să creadă că trupurile noastre ar trebui să arate ca acela al păpuşii Barbie. Ştii cam câte fete au un corp asemenea celor pe care le vezi în reclame? Mai puţin de un procent... şi multe dintre acele fete şi femei nu sunt deloc sănătoase. Vom discuta mai multe despre mass-media şi despre cum ne afectează presa în capitolul 10.

De asemenea, fetele pot avea sentimente ambigue în legătură cu trupurile lor din cauza tuturor acelor schimbări care se petrec atât de repede şi asupra cărora ele NU au NICIUN control. **Îţi place să deţii controlul?** Nouă ne place. Ei bine, dacă vei mânca sănătos şi vei face orice fel de exerciţiu fizic în fiecare zi, vei căpăta ceva mai mult control asupra a cât de bine funcţionează corpul tău. Adu-ţi aminte că felul în care funcţionează corpul tău e cu mult mai important decât felul în care arată.

Excitată?

Ei bine, felul în care funcționează corpul tău din punct de vedere sexual implică mai multe lucruri decât menstruațiile, vaginul și clitorisul. Toate acestea nu reprezintă decât „țevăria". Ceea ce ne pune în mișcare, ceea ce ne îmboldește din punct de vedere sexual este sentimentul nostru de dorință — dorința de a fi mai aproape de cineva, dorința de a atinge și de a fi atins, dorința de a ne explora senzațiile erotice. Un alt nume pentru dorință este *libidou,* dar, atunci când o persoană are impulsuri sexuale, majoritatea adolescentelor spun că se simt „excitate" sau „atâtate".

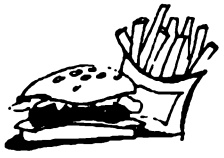
În mod paradoxal, nimeni nu pare interesat să discute vreodată cu adolescenții despre dorințele erotice pe care aceștia le au. Toată lumea pare să se aștepte ca tu „să spui pur și simplu nu". Ei bine, sentimentele, dorințele sunt unele dintre acele lucruri care ți se întâmplă pur și simplu, nu ai ce face. Încă din perioada incipientă a pubertății, dorința erotică este un sentiment care va răsări uneori brusc, de niciunde.

Și, dacă tot am menționat chestii care apar brusc... băieții dețin un avantaj în această arie căci, atunci când au dorințe sau gânduri erotice, au și o erecție. E ca și cum un steag s-ar înălța pentru a transmite: „Hei, gagiule, ai observat ceva de natură sexuală, iar eu sunt aici, la datorie!" Există, oare, un „steag" similar și pentru fete? Noi nu avem parte de ceva la fel de evident (slavă Domnului!). În cazul nostru semnalele sunt subtile și cerebrale — cam așa cum noi oricum suntem mai tot timpul, nu?

Atunci când fetele au sentimente de natură sexuală, semnalul major vine la nivelul gândurilor — ne trec prin cap chestii precum „Vreau să te țin de mână" sau „Vreau să mă gândesc la cum ar fi să mă mărit cu tine". Sau „Vreau să te sărut" ori, poate, „Vreau să călărim niște cai albi pe o plajă împreună". Gândurile de

natură sexuală nu sunt niciodată dăunătoare, dar poate fi riscant să încerci să le transpui pe toate în realitate. **Aşa că dă-i drumul şi bucură-te de gândurile tale,** imaginează-te sărutându-l pe actorul tău preferat, gândeşte-te cum ar fi să te măriţi cu tipul pe care ţi s-a pus pata, visează cu ochii deschişi la iubirea ta adevărată oricât pofteşti. E absolut normal.

„Foamea" de mângâieri



O altă componentă a dorinţei pe care e posibil s-o fi observat-o deja este o chestie de natură fizică pe care am putea-o numi „o mâncărime a pielii", „o foame de atingeri, de mângâieri". Adolescenţii şi adolescentele sunt, uneori, foarte dornici de îmbrăţişări şi mângâieri. Părinţii tăi probabil că îţi satisfăceau această dorinţă de a fi atinsă atunci când erai copil — cu toate acele alintări şi mângâieri, şi stat în poala lor. Acum, că petreci mult mai puţin timp cu părinţii şi mai mult cu prietenii tăi, e normal să te bizui pe aceştia din urmă pentru a-ţi oferi toate acele atingeri speciale. E, de asemenea, normal ca uneori să vrei să fii atinsă sau îmbrăţişată de iubitul tău sau de cel după care ţi s-au aprins călcâiele.

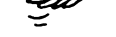
XOXO

Aşa cum vei observa că ai această „foame" de mângâieri, s-ar putea să bagi de seamă şi **o senzaţie fizică în zona organelor genitale.** Acesta este doar un reflex care face parte din dorinţa erotică, sexuală şi el semnalizează că, de fapt, creierul tău începe să se dezvolte şi la capitolul romantism. Unele fete şi femei descriu senzaţiile din zona genitală ca pe nişte dorinţe de plenitudine, de căldură, ca pe nişte furnicături sau spasme. Împreună cu această senzaţie, un alt reflex face vaginul să elibereze un fluid care îl umezeşte. Unele fete nu au habar că acest lucru se întâmplă dacă nu îşi ating zona vaginală şi nu o pipăie. Alte fete au suficientă lubrifiere pentru a face ca lenjeria intimă să li se ude. Nu este vorba despre acelaşi gen de „umezeală"

care apare în cazul secreţiilor vaginale obişnuite, dar şi ea, de asemenea, este normală atunci când se iveşte dorinţa sexuală.

Aminteşte-ţi că băieţii au parte de multe, multe erecţii ca adolescenţi, iar fetele pot avea multe gânduri, senzaţii şi sentimente erotice. Dar numai pentru că un băiat are o erecţie sau pentru că o fată are senzaţii de natură sexuală nu înseamnă că ei trebuie să facă şi dragoste. Nici băieţii, nici fetele NU AU NEVOIE să facă sex, şi, de fapt, covârşitoarea majoritate nici nu face. În loc de asta, tu ai nevoie să înveţi să îţi recunoşti şi să îţi apreciezi stimularea sexuală în moduri diferite de raportul sexual propriu-zis care presupune penetrare. Există o mulţime de feluri de a te bucura de aceste sentimente erotice fără să faci neapărat sex. Uneori, poţi pur şi simplu să te relaxezi şi să te bucuri de această senzaţie, **ştiind că trupul tău funcţionează aşa cum trebuie să o facă.**

Din nou despre sexul... solo



Atunci când aceste porniri erotice devin prea puternice, unii adolescenţi se masturbează, ceea ce îi poate ajuta să elibereze unele dintre aceste presiuni de natură sexuală într-un mod sigur şi să îşi vadă mai departe de alte lucruri. E straniu să discuţi despre masturbare şi încă şi mai straniu să te gândeşti dacă e ceva OK sau nu. Dă-ne voie să te asigurăm că, de fapt, cei mai mulţi oameni s-au masturbat într-un anumit moment din viaţă, numai că puţini vor recunoaşte asta. Nu uita că masturbarea **nu reprezintă un subiect de discuţie la cină, nu e nici un joc de societate, o activitate pe care s-o desfăşori în grup, şi că nu ar trebui să îţi mănânce prea mult din timpul tău liber,** dar este atât sigură, cât şi normală.

Ar trebui, oare, să-i întrebi pe părinţii tăi dacă e în regulă să te masturbezi? Asta depinde de tine. O grămadă de părinţi o s-o ia, pur şi simplu, razna dac-o să-i întrebi aşa ceva, chiar dacă în sinea lor li se va părea oarecum normal să o faci. Asta pentru că ei nu vor să aibă habar că tu ai devenit o fiinţă cu senzaţii erotice. Cam aşa cum nici tu nu vrei să crezi că părinţii tăi „şi-o mai pun" încă. Dar, dacă părinţii iau în considerare

opţiunile — (1) în felul acesta îţi uşurezi propriile impulsuri sexuale versus (2) tu cauţi pe cineva care să le uşureze pentru tine —, cei mai mulţi părinţi vor cădea de acord: dă-i drumul şi serveşte-te singură! **Dar, te rooog, păstrează totul în intimitate!** Dacă ai nevoie să îţi uşurezi impulsurile sexuale, punem pariu că vei învăţa să-ţi provoci mai multă plăcere şi satisfacţie sexuală decât ar reuşi vreodată să-ţi ofere orice adolescent stângaci şi stânjenit. Şi nu uita: doar pentru că ai impulsuri sexuale nu înseamnă că *ai nevoie,* că *trebuie* neapărat să faci ceva, orice, în legătură cu asta!

Dulcegării şi pufoşenii

Intimitatea reprezintă chintesenţa, miezul unei relaţii mature. **Intimitatea este o stradă cu două sensuri,** ea presupune să fii apropiat de cineva atât sentimental, cât şi fizic, într-un mod plăcut, confortabil, iar acestui sentiment să i se răspundă întocmai de către cealaltă persoană. E greu să discuţi cu tinerii adolescenţi despre acest subiect, deoarece el nu va reprezenta o parte importantă din dezvoltarea lor sexuală până când nu vor mai creşte un pic. (Căci are de a face cu toate chestiile acelea despre creierul care creşte şi se dezvoltă...) O să te scutim de detalii pentru moment, dar trebuie să devii mai independentă, să te respecţi mai mult şi să ai ceva mai multă experienţă la activ înainte de a putea să înţelegi cum se cuvine ce este adevărata intimitate.

Aceasta nu presupune întotdeauna doar relaţii de tipul iubit-iubită sau soţ-soţie, căci poţi avea, de asemenea, o relaţie apropiată, intimă şi cu cele mai bune amice ale tale, ceea ce înseamnă că:

- vă împărtăşiţi una alteia secretele;
- vă acceptaţi defectele;
- ştiţi cum să vă iertaţi una pe alta;
- aţi ajuns să cunoaşteţi lucrurile care vă plac şi pe acelea care vă displac;
- aveţi încredere una în alta.

Lista poate continua la nesfârşit, şi e plină numai de lucruri bune. Îţi sună cunoscut totul? Asta pentru că am discutat deja despre toate acestea în capitolul despre „prietenii grozavi".

Pentru moment, să dezvolţi prietenii intime, apropiate, să înveţi cum să fii o prietenă bună şi să îi descoperi pe acei prieteni cu adevărat grozavi reprezintă pietrele de temelie pe care vei construi mai târziu, când vei fi mai mare, pe care îţi vei întemeia şi îţi vei dezvolta relaţiile romantice. Adu-ţi însă aminte că **intimitatea de natură sentimentală, emoţională, trebuie să fie întotdeauna prima, înaintea celei de natură fizică.** Asta înseamnă că să înveţi cum să fii apropiat în ceea ce priveşte sentimentele pe care le împărtăşeşti cu cineva trebuie să fie prima etapă, înainte de a învăţa cum să fiţi intimi cu trupurile.

Să fii apropiat de cineva nu e deloc uşor de realizat şi poate fi riscant. Ce înţelegem prin „riscant"? Ei bine, hai să presupunem că îi împărtăşeşti prietenei tale un secret despre un moment foarte stânjenitor pentru tine, dar îţi dai seama că, dacă ea îl va spune tuturor, te vei simţi umilită. Spunându-i prietenei secretul, rişti ca toată lumea să afle ceva ce n-ai vrea să ştie nimeni. O parte din ceea ce vei învăţa ca tânără adolescentă e în cine să ai încredere şi cu cine să ai relaţii apropiate, intime. În acest moment al vieţii tale, e mult mai important pentru tine să fii o prietenă bună şi să îţi faci prieteni buni. Toate aceste lucruri ar trebui să fie realizate cu mult înainte de a te repezi să începi orice soi de aventură romantică.

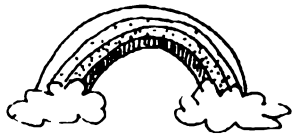
Ce este feminin?

Ce înseamnă, cu adevărat, să fii fată? Înseamnă, oare, că trebuie să porţi rochie, să-ţi găureşti urechile şi să plăsmuieşti fantasme despre băieţi? Înseamnă, oare, că nu poţi fi pompier sau atlet profesionist? Ba bine că nu! Să fii fată înseamnă că te-ai născut cu anumite gene şi anumite părţi ale corpului, iar **toate celelalte depind numai şi numai de tine.** Cu toate acestea, uneori mesajul pe care îl auzim nu este chiar acesta, şi nici nu ne

simţim ca şi cum am putea face totul. Noi dobândim diverse idei de la familia noastră, din mass-media, de la apropiaţii noştri şi din întreaga societate despre cum „se presupune" că ar trebui să fie fetele. Dar o fată care are Girl Power **nu poate fi obligată să facă o chestie exagerat de feminină, dar care ei nu i se pare că i s-ar potrivi.**

Ce dacă ţie îţi place să porţi pantaloni de camuflaj şi o şapcă de baseball? Ce dacă unui băiat îi place baletul? Ce dacă ţie îţi place fotbalul mai mult decât gimnastica? Ce dacă îţi place părul tuns scurt? Ce dacă nu te interesează deloc să te săruţi cu băieţii? Asta-i absolut *cool.* Totul are legătură cu exprimarea preferinţelor tale, adică exact lucrul pe care se presupune că ar trebui să-l facă adolescenţii pe drumul lor spre independenţa maturităţii. Unii oameni, totuşi, s-ar putea să nu se simtă deloc în largul lor cu personalitatea ta şi s-ar putea să-ţi spună în tot felul. Adolescenţii, aşa cum suntem sigure că ştii deja, pot fi foarte cruzi când vine vorba despre poreclele pe care le dau, iar unele dintre cele pe care le vei auzi folosite pentru acei băieţi care fac lucruri considerate a fi mai „feminine" sunt „homo" şi „poponar". Fetele cărora le plac lucrurile care se bucură de mai multă popularitate în rândul băieţilor s-ar putea să fie numite „lesbiene" sau „lebede". Aceste cuvinte sunt jignitoare şi pot răni. Să faci lucrurile altfel decât majoritatea sau să ai anumite interese nu spun nimic despre orientarea sexuală a unei persoane.

Heterosexual sau homosexual?



Aşadar, ce înseamnă orientarea sexuală? În primul rând, orientarea sexuală nu are absolut nimic de a face cu felul în care arăţi. S-ar putea să nu aibă nimic de a face nici cu persoana pe care ai sărutat-o. Dimpotrivă, are de-a face cu persoanele de care eşti atrasă într-un mod romantic. Dacă un bărbat este atras din punct de vedere sentimental şi fizic, într-un mod romantic matur, de un alt bărbat, atunci el este homosexual. Acelaşi lucru este valabil pentru femeile atrase de alte femei — ele sunt

homosexuale. Cuvântul *homosexual* înseamnă același lucru ca și *gay*. Femeile homosexuale sunt numite lesbiene. **Unele persoane folosesc termeni jignitori** atunci când vorbesc despre homosexuali, dar cele mai pline de respect cuvinte pe care le poți folosi sunt *homosexual* și *lesbiană*.

Există, totodată, și anumiți oameni care sunt atrași atât de femei, cât și de bărbați. Ei sunt numiți *bisexuali*. Dacă un bărbat este atras de femei sau dacă o femeie este atrasă de bărbați, ei sunt *heterosexuali*. Peste nouăzeci la sută din oamenii din întreaga lume sunt heterosexuali.

Dar iubirea e oarbă. Nu putem întotdeauna să hotărâm de cine o să ne îndrăgostim. Oricum lumea e și așa destul de plină de ură și de violență. Nu ar trebui niciodată să urâm oamenii pentru că se iubesc — chiar dacă asta poate însemna, uneori, că ei sunt homosexuali.

Eu sunt gay?

Indiferent dacă îți vine să crezi sau nu, această întrebare este destul de obișnuită și de normală, și majoritatea adolescenților și-o pun la un moment dat. Amintește-ți că tu, de fapt, încerci să îți dai seama cine ești din punct de vedere sexual, așa că s-ar putea să iei în calcul toate posibilitățile, toate variantele. Câtă vreme toate chestiile astea care au legătură cu sexul se petrec în trupul și în creierul tău, s-ar putea să te trezești că ai gânduri erotice în legătură cu o altă fată sau femeie. Cu siguranță te vei uita la alte fete atunci când se dezbracă la vestiarul sălii de sport sau în timpul unei petreceri în pijama sau atunci când vei dormi la o prietenă acasă. S-ar putea chiar să fi atins o altă fată într-un mod intim sau erotic. **Nu intra în panică!** La vârsta ta, aceste lucruri se întâmplă uneori și nu înseamnă încă nimic în ceea ce privește orientarea ta sexuală. De fapt, cam în jurul vârstei de doisprezece sau treisprezece ani, cam una din patru fete nu poate spune cu siguranță dacă ea crede că e sau nu gay. Dar, până la optsprezece ani, doar una din douăzeci de fete nu știe sigur. Asta înseamnă că, pe durata adolescenței, cele mai multe fete își dau seama și încep să se simtă confortabil în legătură cu orientarea lor sexuală. Poate fi o chestie dură și năucitoare să te gândești că ești lesbiană în timpul

adolescenţei. E cu adevărat important **să găseşti pe cineva cu care să poţi vorbi deschis despre asta.** Dacă nu crezi că părinţii tăi sunt persoanele potrivite pentru aceste discuţii, îndreaptă-te spre un consilier de la şcoală, un doctor, un prieten al părinţilor tăi sau alt adult demn de încredere.

Există nenumărate controverse în legătură cu subiectul dacă oamenii aleg să fie homosexuali sau dacă se nasc în felul acesta. Noi nu suntem în măsură să răspundem aici, în cartea noastră, la această întrebare, dar este foarte important să înţelegi că oamenii sunt oameni orice-ar fi şi că orientarea lor sexuală nu înseamnă nimic pentru valoarea lor ca fiinţe umane. **Să fii homosexual nu e deloc uşor** în societatea noastră, din cauza şicanelor şi discriminării. Noi ar trebui să ne purtăm unii cu alţii cu **respect şi toleranţă**, ceea ce este exact ceea ce fac fetele care deţin Girl Power, puterea noastră specială.

Sexul şi puterea: pot fi bune, pot fi şi rele

Sexualitatea conferă putere. Companiile de publicitate folosesc de ani şi ani de zile puterea imaginilor erotice pentru că acestea dau rezultate. Sexul vinde. Ele pot arăta o fotografie a unei femei cu sânii mari pe o motocicletă pentru a vinde o pereche de blugi, dar ce-au a face sânii cu pantalonii? Ele s-ar putea să arate nişte picioare lungi cu o băutură sport alături pentru a vinde respectiva licoare. Ce-au a face picioarele cu băuturile energizante? Absolut nimic, ioc, nica, nici cât negru sub unghie! Dar imaginea a ceva sexy pare întotdeauna să atragă atenţia. Chiar este atât de puternică!

Punem pariu că unele dintre colegele tale de clasă au descoperit deja şi ele acest lucru. O aruncătură de ochi specială, o atingere nevinovată sau o remarcă anume ar putea, de fapt, să transmită un mesaj care să spună: „Hei, priveşte-mă, sunt chiar drăguţă şi mă uit la tine... da, da, la tine". Asta, suntem sigure că ştii, se numeşte **flirt şi poate fi nevinovat**

și amuzant. Este un mod prin care fetele și băieții se lasă unii pe alții să afle că a cam început să clocotească o pasiune reciprocă. Pe de altă parte, flirtatul poate deveni repede neplăcut, dacă se transformă într-o tachinare excesivă sau într-un comportament care nu are decât menirea de a manipula.

Hărțuirea sexuală

Uneori, flirtul depășește orice limită și te poate face să nu te mai simți confortabil. Spre exemplu, un tip drăguț din clasa ta începe să se tot holbeze la tine și, ori de câte ori îi arunci o privire, îți face cu ochiul. Te simți flatată? Poate. Hai să spunem că el începe apoi să te tot urmărească pe holuri și să-ți șoptească diverse comentarii despre cât de frumoși i se par sânii tăi. Asta cum te mai face să te simți? Probabil că foarte neplăcut, penibil. Aceasta este una dintre formele de hărțuire sexuală.

Dar ce-ar fi dacă ai merge printr-un coridor aglomerat la școală și cineva te-ar pișca sau ți-ar mângâia fundul? Unele fete s-ar putea să creadă că genul ăsta de atenție e tare *cool*, dar atenția nedorită de genul acesta este, totodată, o altă formă de hărțuire sexuală.

Cele mai obișnuite exemple de hărțuire sexuală sunt folosirea unui limbaj obscen, discuțiile despre sex sau folosirea atingerilor sau a limbajului corporal într-un mod care te face să te simți penibil, rușinată sau chiar amenințată. Un alt tip de hărțuire sexuală este atunci când cineva îți cere să te uiți la fotografii cu oameni goi sau cu acte sexuale (acest gen de imagini se numesc **pornografice**). Ei ar putea chiar să ți le trimită prin internet când tu nici măcar nu vrei să te uiți la genul ăsta de lucruri! De ce ar face cineva una ca asta? Este vorba despre o încercare a lor de a se umfla în pene simțind că dețin puterea asupra altora. Acei oameni folosesc cuvinte, fapte sau chiar atingeri pentru a simți că sunt mai puternici decât tine. Adu-ți aminte că hărțuirea sexuală nu e doar greșită, ci și ilegală. Dacă simți, cumva, că te hărțuiește cineva, atunci e momentul să stai de vorbă cu acel vechi și bun prieten, adultul în care ai încredere.

Când sexul devine o crimă

Din nefericire, există oameni pe lumea asta care folosesc puterea sexului în moduri foarte rele. Dacă un adult te forţează sau te convinge să faci ceva de natură sexuală pe care tu nu vrei să-l faci, acest lucru poartă numele de **abuz sexual**. Dacă ei fac fotografii cu tine dezbrăcată sau în timp ce ai activităţi de natură sexuală, înseamnă că, de fapt, creează pornografie, iar acest lucru reprezintă, totodată, un abuz sexual. Este modul în care ei profită de copii sau de adolescenţi pentru propria lor plăcere sau distracţie — uneori, doar pentru a se simţi mai puternici prin înjosirea altora. **Pedofilii nu sunt neapărat nişte bărbaţi care arată sinistru, ei pot fi absolut oricine, chiar şi adulţi care îi supraveghează pe copii şi par să ţină la aceştia.** Uneori, abuzul sexual se săvârşeşte în interiorul familiei (acesta se numeşte **incest**). Cum se poate întâmpla una ca asta? Pedofilii vor câştiga adesea încrederea copilului cumpărându-i acestuia cadouri sau oferindu-i diverse tratatii, numai că apoi se vor aştepta ca minorul să păstreze secretul a ceea ce se întâmplă în intimitate. Ei pot ameninţa că nu vor mai oferi daruri sau pot chiar ameninţa că vor retrage afecţiunea manifestată faţă de copil dacă acesta va spune cuiva ceva. Uneori, ei pot ameninţa că vor răni o persoană pe care copilul o iubeşte dacă acesta va spune cuiva ce se întâmplă. Şi, chiar dacă, până la urmă, copilul spune, totuşi, cuiva, se poate ca oamenilor să le vină greu să îl creadă. Copilul poate chiar să se teamă că nimeni n-o să-l creadă.

Indiferent cine este — un părinte, un antrenor, un prieten de familie, un părinte vitreg, un vecin —, oricine face aşa ceva este un infractor, pentru că **abuzul sexual este ilegal**, iar cei care comit astfel de acte sunt bolnavi rău, rău de tot cu capul. Din nefericire, această crimă se petrece mult mai des decât ţi-ai putea imagina. Dacă aşa ceva ţi s-a întâmplat ţie însăţi sau cuiva pe care îl cunoşti, primul pas pe care trebuie să îl faci este să **îi spui totul unui adult** care ştii că te va asculta şi te va ajuta. Dacă nu eşti sigură cui să îi spui, o soluţie bună este să îi împărtăşeşti totul consilierului psihologic al şcolii.

Violul

Violul (numit și *asalt sexual*) se petrece atunci când cineva este silit cu forța să facă o activitate de natură sexuală. În cele mai multe cazuri, femeile sau fetele sunt cele violate de bărbați sau băieți. Dacă un bărbat își introduce cu forța penisul, degetul, limba sau vreun obiect oarecare în vaginul femeii, în anusul sau în gura acesteia, acest lucru constituie un viol și acesta reprezintă o infracțiune violentă, pentru care **nu există nicio scuză**. El are foarte puțin de a face cu sexul, și foarte mult de a face cu obținerea puterii. Chiar dacă pare unul dintre genurile de lucruri sexuale, violatorii nu violează pe cineva pentru a-și satisface poftele de natură sexuală. Mai degrabă, **violatorii violează pentru a obține puterea și controlul.**

Din nefericire, atunci când multe fete și femei sunt violate, ele nu spun nimănui și nici nu raportează totul poliției, pentru că se simt jenate și rușinate. Indiferent cum se poartă sau se îmbracă o fată, **absolut nimic nu face să fie în regulă ca cineva să o violeze.** Unele fete cred chiar că ele s-ar putea să fie, în parte, de vină pentru ceea ce li s-a întâmplat, și multe altele consideră că sunt „distruse" sau că violatorul le-a făcut „să-și piardă virginitatea". De aceea, violul le poate deruta pe fete și le poate face să se simtă prost în propria piele. Dacă tu ai fost violată, să știi că nu ai fost deloc distrusă, pentru că totul a fost ceva ce *ți* s-a întâmplat, tu nu ai avut nicio putere de a alege, iar cele mai multe fete ar face absolut orice este necesar pentru a supraviețui experienței. Lucrul asupra căruia însă *ai* puterea de a alege este să ai grijă de tine însăți și să obții asistență medicală astfel încât să te poți vindeca în urma asaltului, atât fizic, cât și emoțional.

Cele mai multe fete cred că violurile se petrec doar pe aleile întunecoase sau atunci când fac autostopul. Adevărul îngrozitor este că **majoritatea fetelor care sunt violate sunt abuzate de o persoană pe care o cunosc** sau pe care au întâlnit-o de puțină vreme. De asemenea, majoritatea violurilor se petrec în casa cuiva (sau în apartamentul ori în dormitorul comun) sau în alte locuri familiare.

Din nefericire, majoritatea violurilor sunt comise împotriva adolescentelor, iar una dintre cele mai frecvente forme de viol este aceea numită **violul din timpul unei întâlniri romantice.** După cum o arată și numele

agresiunii, acest tip de viol se petrece atunci când o fată a ieşit în oraş cu un tip pe care s-ar putea să-l placă, iar acesta o sileşte să facă sex cu el. Uneori forţa folosită este cea fizică, dar uneori ea poate căpăta forma convingerii fetei să facă un lucru pe care ea nu vrea cu adevărat să-l facă. Uneori, ea spune „nu", dar el nu o ascultă, şi, de multe ori, alcoolul şi drogurile sunt folosite. Acesta este un alt motiv foarte bun „pentru a spune, pur şi simplu, nu" alcoolului şi drogurilor. Chiar şi în cazul unui viol petrecut în timpul unei întâlniri sau al unuia comis prin folosirea drogurilor, fetele vor trebui să obţină îngrijire medicală după pentru a se asigura că nu au suferit răni. Cu cât o fată obţine mai repede asistenţă medicală, cu atât este mai bine, pentru a putea preveni infecţiile şi sarcinile, precum şi pentru a se obţine toate asigurările că victima este în regulă. Dacă un asemenea lucru ţi se întâmplă vreodată ţie sau vreunei fete pe care o cunoşti, este, de asemenea, important să obţii ajutor şi pentru a te vindeca din punct de vedere emoţional. Să mergi la o cameră de gardă dintr-un spital sau la medicul tău este important pentru a putea obţine acest tip de ajutor.

Încă o dată: violul este o infracţiune, o crimă. El trebuie denunţat poliţiei sau unui adult care te poate ajuta, iar obţinerea imediată a asistenţei medicale este foarte importantă. Tipii care au violat o dată, adesea o vor face iar şi iar. Denunţând infracţiunea, poţi ajuta la prevenirea altora de acelaşi fel. Este o mare ruşine că se comit violuri, dar nu există niciun motiv pentru care victima să se simtă ruşinată. Spune-le tuturor prietenelor tale că lucrul cel mai important este să obţină ajutorul necesar.

NU înseamnă NU!

Chiar dacă vrei să te păcăleşti singură şi spui că-i în regulă, uneori sexul tot poate fi o crimă, o infracţiune. Chiar o crimă? Mda. Hai să luăm în considerare o poveste din viaţa reală:

O fată de paisprezece ani şi iubitul ei se sărută şi trec la nişte dezmierdări foarte serioase. Ea începe să nu se mai simtă în largul ei, fiind

chiar stânjenită de acțiunile lor și îi cere iubitului să înceteze. El însă este atât de excitat sexual, încât nu o ascultă și nu se oprește. Cei doi sfârșesc prin a face sex.

Aici apare o problemă uriașă. Când doi oameni sunt implicați într-un comportament de natură sexuală, amândoi trebuie să fie de acord cu ceea ce fac. Acest lucru poartă numele de **consimțământ** și contează foarte, foarte mult! De fapt, dacă nu își oferă cineva consimțământul pentru a face sex, atunci avem de a face cu un viol. Cel mai important lucru în legătură cu consimțământul este că trebuie să fie „activ", adică ambii parteneri trebuie să își manifeste acordul de a face sex sau de a se atinge în moduri sexuale spunând „da". Consimțământul „pasiv" nu contează, pentru că el apare atunci când nu spui nimic, așa încât partenerul *presupune* doar că tu ești de acord să mergeți mai departe. Nu poți să îți dai doar cu presupusul despre ceea ce vor alții atunci când vine vorba despre ceva atât de intim cum este sexul. Din nou, trebuie să spunem că a face sex fără consimțământ înseamnă a fi violată. Așa cum știi deja, violul este o infracțiune care este pedepsită prin lege și poate să însemne chiar închisoarea pentru cel care a comis-o.

Dar cum rămâne cu situația prezentată mai devreme în care violatorul era propriul iubit al fetei și ea fusese de acord cu dezmierdările, dar nu și cu a merge până la capăt? N-ar vrea să-și vâre iubitul în belea, dar ceea ce a făcut el e absolut greșit.

Amintește-ți că **violul e o chestie care ține de exercitarea puterii, nu de sex.** Tipii care nu se opresc atunci când li se cere acest lucru nu sunt deloc interesați de fata respectivă și nu dau doi bani pe sentimentele ei. Pe ei nu-i interesează decât puterea pe care o dețin asupra ei. Orice tip se poate opri chiar și în mijlocul copulării, iar asta n-o să-l doară câtuși de puțin... așa că aceia care abuzează de puterea lor n-au nicio scuză. NU înseamnă NU! Stop înseamnă STOP! **Exprimă cât mai limpede ceea ce vrei și ce nu vrei să faci.**

Dar cum rămâne cu acele dăți când nu spui „nu", dar, totuși, nu vrei să mergi până la capăt? Poți încerca să îți exprimi dorința cu ajutorul limbajului corporal, adică poți să te întorci într-o parte, poți să-i tragi mâna și să i-o îndepărtezi, să-ți apropii picioarele cât mai strâns. Dar tipii nu sunt prea grozavi când vine vorba despre înțelegerea mesajelor

limbajului corporal, în special atunci când sunt foarte excitaţi. Aşadar, va trebui să-ţi recapeţi graiul, indiferent cât de greu ţi-ar fi, şi să rosteşti clar cuvintele: „STOP! Opreşte-te... Nu vreau să fac asta!" Dacă te iubeşte cu adevărat, va înţelege şi îţi va respecta sentimentele. Dacă te iubeşte cu adevărat, va aştepta până când va sosi clipa potrivită pentru amândoi.

Ce-are a face legea cu mine şi cu viaţa mea sexuală?

O altă mare problemă legată de consimţământ este că tu trebuie să fii CAPABILĂ SĂ ÎL OFERI. Asta înseamnă că trebuie să fii **suficient de mare** şi trebuie să ai **mintea limpede**. Suficient de mare, de matură? Da. În România, vârsta la care o adolescentă poate „consimţi" să facă dragoste este stipulată în Codul Penal: 15 ani. Legi similare există în majoritatea ţărilor europene, limita de vârstă variind între 13 ani (Spania) şi 18 ani (Malta, Turcia).

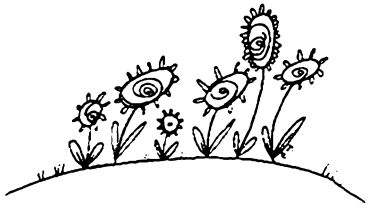
Există motive bine întemeiate pentru care au fost date toate aceste legi. Când eşti o preadolescentă, deşi eşti suficient de inteligentă şi de matură pentru vârsta ta, tot nu eşti gata încă pentru a face faţă tuturor problemelor care vin odată cu începerea vieţii sexuale. **Acest lucru este atât de important, încât în fiecare stat american există genul acesta de lege**, ceea ce înseamnă că este ilegal dacă un tip încearcă să facă sex cu o fată care este mai tânără decât vârsta legală la care aceasta se consideră că îşi poate da consimţământul. Chiar dacă fata a spus „da", nu contează, pentru că statul respectiv a hotărât că ea nu este suficient de matură pentru a-şi oferi permisiunea. E ca şi cum ai încerca să-ţi semnezi singură carnetul de note sau învoirea pentru a merge în excursie. Aşa ceva nu este permis, iar regulile sunt foarte clare.

În cele din urmă, şi foarte important, oamenii care se află sub influenţa alcoolului sau drogurilor nu sunt CAPABILI să îşi ofere consimţământul, ceea ce înseamnă că, **dacă o fată este beată**, iar un tip face sex cu ea, acest lucru este ilegal, pentru că ea nu a putut să consimtă. Acest lucru constituie un viol şi se pedepseşte prin lege.

Înfricoşător, nu? Din nefericire, acesta este modul în care o mulţime de fete ajung să facă sex atunci când nu au de gând. Îţi aminteşti cum am spus că **tu ai puterea de a face alegeri care te ajută să rămâi în limitele tale de siguranţă** — alegeri cum ar fi să nu te îmbeţi sau să nu te droghezi, să nu rămâi singură cu un tip în care nu eşti sigură că poţi avea încredere, sau să nu mergi atât de departe încât să fie greu să vă mai opriţi înainte de a face sex? Ei bine, chiar dacă ai luat nişte decizii proaste, dacă te-ai îmbătat sau ai ajuns într-o situaţie nasoală, tot nu meriţi să fii violată! Dacă nu eşti în stare să îţi dai consimţământul pentru a face sex, dacă spui NU sau dacă eşti prea tânără pentru a consimţi legal, atunci sexul este o crimă, o infracţiune. Iar băiatul a greşit şi poate fi pedepsit conform legii!

Dacă ţi se întâmplă orice lucru de felul acesta, spune asta răspicat! Obţine ajutorul! Mărturiseşte-le totul părinţilor tăi, unui profesor de la şcoală, mamei unei prietene — găseşte pe cineva care te poate ajuta. S-ar putea chiar să simţi că a fost, cumva, vina ta dacă te-ai aflat într-un loc unde n-ar fi trebui să fii, făcând lucruri pe care n-ar fi trebuit să le faci cu persoane în compania cărora n-ar fi trebuit să te afli. **Adună-ţi tot curajul!** Nu este vina ta, iar un băiat care te sileşte să faci sex, indiferent în ce circumstanţe, este un criminal, un infractor.

Sexualitate sănătoasă



Ştim că unele dintre aceste lucruri legate de sexualitate şi exercitarea puterii sună destul de înfricoşător, şi chiar aşa şi sunt — de speriat. Felurile în care oamenii pot abuza de sex pentru a dobândi puterea asupra cuiva şi pentru a răni sunt de-a dreptul detestabile. Dar adu-ţi aminte că există şi o putere bună, de asemenea. Există Girl Power, puterea specială a fetelor. Să înveţi cum să îţi înţelegi şi să îţi foloseşti sexualitatea în moduri sănătoase reprezintă o parte importantă a acestei Girl Power şi te poate ajuta să deţii controlul şi să te menţii sănătoasă şi mereu în siguranţă.

O mare putere derivă din cunoaştere şi din realizarea alegerilor corecte, potrivite în legătură cu trupul tău şi cu ceea ce acesta poate face. Corpul tău este instrumentul pe care îl vei folosi pentru a te bucura de sexualitatea ta pe tot parcursul vieţii tale, aşadar este important ca tu să ai mare grijă de el şi să-l tratezi cu respect. Iată, în continuare, cum să-ţi dezvolţi Girl Power, acea putere specială care îşi are originea într-o sexualitate sănătoasă:

- Înţelege şi **acceptă schimbările** care se petrec în trupul tău.
- Fă tot ce poţi pentru a-ţi menţine corpul **sănătos**.
- Observă, recunoaşte că ai **sentimente, porniri de natură sexuală.**
- Învaţă să îţi apreciezi pornirile sexuale, dar acţionează pentru a le duce la îndeplinire într-un **mod sigur şi responsabil.**
- Simte-te în largul tău atunci când **discuţi probleme sexuale** cu părinţii tăi sau cu alt adult în care ai încredere.
- Fii respectuoasă cu identităţile sexuale ale altor oameni şi cu alegerile lor, dar **afirmă-ţi şi apără-ţi propriile valori.**
- Bazează-te pe prietenii tăi pentru a te ajuta să înveţi ce este **încrederea** şi cum să obţii **intimitatea emoţională.**
- Înţelege că anumiţi oameni folosesc **sexul pentru a prelua puterea** asupra altora.

Asta îşi propune să te înveţe Girl Power, puterea fetelor, şi cartea aceasta. Aşa că simte-te cât mai bine în legătură cu propria ta sexualitate! Ea reprezintă o parte importantă din cine eşti tu cu adevărat şi din cea care nădăjduim că vei deveni — o tânără inteligentă, puternică şi sănătoasă căreia toate îi merg din plin, trup, minte şi suflet!

10

Mesaje derutante

Sexul e un subiect la modă. Verifică numai coperta revistei *Cosmopolitan*, emisiunile de la televizor sau șirurile întregi de cărți despre sexualitate dintr-o librărie mare. **Toată lumea are ceva de spus despre sex.**

Cu atâția oameni diferiți care își dau cu părerea despre sex, acesta poate deveni un subiect atât de derutant, încât nici măcar nu suntem în stare să cădem de acord cum anume să-l numim! În știință, îl numim *reproducere*. Părinții tăi s-ar putea să-l numească *a face dragoste*. Prietenele tale îl pot numi *a te culca* cu un băiat. I se mai spune *sex*, *raport* sau *act sexual*, și mai este numit și printr-o grămadă de alte apelative nu tocmai cuviincioase.

De ce avem atât de multe cuvinte pentru el? Și de ce sunt unele denumiri „simpatice", iar altele nu-s deloc drăguțe? Motivul este simplu. Oamenii diferiți au o mulțime de idei complet diferite despre sex. Unii

cred că-i o manifestare a afecțiunii dintre soț și soție. Alții cred că e doar un mod amuzant de a se descărca atunci când se simt excitați sexual sau „în călduri". Unii oameni spun că sexul e menit, în special, să ducă la conceperea copiilor. Alți oameni fac sex pur și simplu pentru fiorul, pentru emoția și exaltarea pe care acesta le produce. Ce varietate de idei! Ce ditamai tolba de mesaje derutante!

Pe cine să asculți și cui să-i dai crezare? Cum să hotărăști ce mesaje sunt importante și care sunt mai puțin importante? E greu! Dacă ești asemenea celor mai multe fete, vei dori:

- să te integrezi în grupul tău de prieteni;
- să te placă băieții;
- să aibă încredere în tine părinții tăi;
- să ai habar care sunt cele mai noi trenduri.

Părinții, prietenele, iubiții și mass-media pot avea idei tare diferite despre cum trebuie să se împace sexualitatea ta cu prietenii tăi, încrederea părintească și cele mai noi tendințe. Dacă vei acorda atenție acestor mesaje, iată în continuare cam ce s-ar putea să auzi:

Din partea părinților

„Mă bucur că m-ai întrebat."

„Ce face? De ce te interesează pe tine sexul? Faci deja sex, cumva?"

„Așteaptă până te măriți."

„Folosește măsuri contraceptive."

„Sexul e un dar pe care trebuie să-l salvezi pentru a-l oferi soțului tău."

„Sexul e mizerabil."

„Sexul nu e sănătos pentru adolescenți."

„Sexul e numai pentru adulți."

„Sexul e minunat dacă ești în relația potrivită, cu omul potrivit."

„Sexul e periculos."

„Sexul e ceva intim, emoțional."

„Sexul e un dar de la Dumnezeu!"

Din partea prietenelor

„Vreau să fac sex acum."

„Vreau să aștept până mă mărit pentru a face sex."

„Sexul e scabros."

„Nu-mi vine să cred că tu n-ai făcut încă sex!"

„Sexul e dezamăgitor."

„Sexul e amuzant."

„Sexul e menit să-i satisfacă doar pe băieți."

„Sexul e o chestie pe care o face toată lumea."

„Sexul e înfricoșător."

„Trebuie să folosești un prezervativ."

„Nu trebuie să faci sex decât dacă vrei un bebe."

„Băieții nu te plac decât dacă faci sex cu ei."

„Iubitul meu voia s-o facă, așa c-am făcut-o."

„Iubitul meu vrea să mai așteptăm. E, cumva, ciudat?"

„De îndată ce te-ai apucat să faci sex, e tare greu să te mai oprești."

Din partea iubiților

„Tipii trebuie să facă sex ca să se elibereze de tensiune."

„Hai să așteptăm până când vom fi amândoi gata pentru a face activități sexuale."

„Simțul umorului e ceea ce iubesc cel mai mult la tine."

„Mă faci să iau foc cu totul când te îmbraci cu fustițuca aia micro-mini și cu tricouașul ăla mulat."

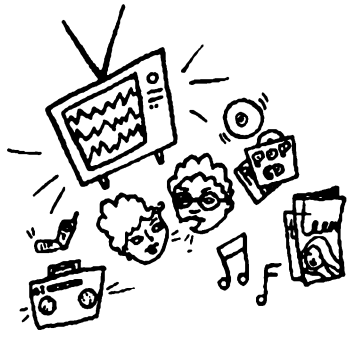
„Toată lumea o face."

„O să ne oprim după ce ne dezmierdăm și ne atingem «acolo»."

Din reviste, de la televizor sau din filme

„Sexul nu-i mare scofală."

„Sexul e captivant, îți dă fiori."



„Sexul te face să te simți bine."

„Vei fi fericită dacă vei face sex."

„Sexul e întotdeauna romantic și pasional."

„Ai nevoie de sâni mari ca să fii sexy."

„Ai nevoie de blugi mulați ca să fii atrăgătoare în ochii băieților."

„Ai nevoie de o grămadă de machiaj și de o piele perfectă pentru a avea sex-appeal."

„Toată lumea a făcut sex cu absolut toți iubiții pe care i-a avut."

„Nici măcar nu trebuie să ai un soț sau un iubit pentru a face sex! Fă-o doar așa, de amuzament!"

Ce altceva ai mai auzit?

Există o mulțime de contradicții aici, nu-i așa? Nu pot avea cu toții dreptate, și atunci, cine are?

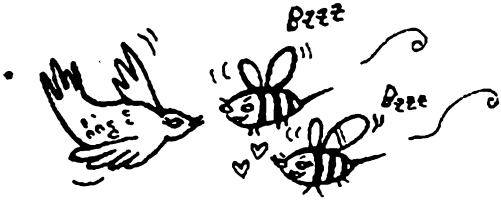
E timpul să decizi! Tu trebuie să hotărăști ce e corect. Și „corect" aici nu înseamnă același lucru ca la un extemporal. Sub nicio formă! Corect înseamnă ceea ce este sănătos pentru trupul tău, pentru emoțiile tale și pentru relațiile tale — atât acum, cât și în viitor. Sarcina ta este aceea de a verifica toate mesajele pe care le primești și de a hotărî apoi care e părerea ta. Decide în funcție de ceea ce este sănătos pentru tine.

Am mai spus-o și înainte, dar e un lucru suficient de important pentru a-l repeta: unii dintre oamenii care îți transmit diverse lucruri despre sex sunt interesați de ce e mai bun *pentru tine.* Ei sunt, de obicei, oamenii cu care te afli în diverse relații, oamenii care te cunosc bine și cărora le pasă de tine când vine vorba de lucruri care n-au nicio legătură cu

sexul. Alți oameni sunt interesați doar de ce este mai bine *pentru ei.* Aceștia, de obicei, vor să-ți vândă ceva sau să obțină ceva de la tine.

Așadar, cum reacționezi în fața tuturor acestor idei și presiuni? Noi tocmai am trecut în revistă mesajele respective, acum hai să discutăm despre motivul pentru care sunt atât de derutante.

Oh, nu „discuția" aceea!



Foarte mulți părinți se simt de-a dreptul stânjeniți atunci când trebuie să vorbească despre sex. Poate că acest lucru se întâmplă pentru că nici părinții lor n-au discutat despre asta cu ei. Sau poate pentru că ei pur și simplu nu-și pot imagina că fetița lor, copilașul lor iubit a devenit o ființă care are propria sexualitate. Anumiți părinți regretă deciziile legate de sexualitate pe care le-au luat ei înșiși pe când erau adolescenți și se tem să ți le împărtășească.

Este greu pentru părinți să-și închipuie fie și numai că tu te gândești la chestii de natură sexuală. Dar fetița lor crește (smiorcăială, smiorcăială) și ei văd cu ochii lor că tu te schimbi mult, mult de tot. Probabil că alegi haine și folosești un machiaj care te fac să pari mai atrăgătoare în ochii băieților. Te duci la „petreceri cu băieți și fete" și poate chiar flirtezi și dansezi cu băieții. S-ar putea chiar să începi să mergi la diverse întâlniri romantice. **Înțelege-i și pe ei un pic!** Toate astea nu sunt chiar atât de ușoare nici pentru ei!

Părinții fac față discuției despre sex în diverse moduri. Vreunul dintre scenariile prezentate în continuare ți se pare, cumva, familiar?

1. „Citește cartea asta!" — Anumiți părinți încearcă să ignore cu totul subiectul și vor dori să-ți înmâneze, pur și simplu, o carte ca aceasta. Oricât de folositoare ar fi însă cartea noastră, ea nu poate înlocui o discuție sinceră. Dacă părinții tăi îți dau o carte și-apoi o iau la goană în direcția opusă, aleargă după ei până îi prinzi și pune-le

toate întrebările pe care le ai! Fii curajoasă şi începe tu însăţi conversaţia despre sex!

2. „O să rămâi gravidă, n-o să mai termini în veci nici măcar liceul şi-o sfârşeşti prin a munci la McDonald's pentru tot restul vieţii tale dacă faci sex." — **Bleah! Tactica „bag-o în sperieţi"! Învinovăţirea!** Toată chestia aia cu gravida care abandonează şcoala şi trudeşte la McDonald's se poate întâmpla, desigur, dar sexualitatea ta presupune multe alte lucruri în afară de raportul sexual propriu-zis. Poate fi vorba despre ţinutul de mână, sărutări, atingeri, împărtăşirea secretelor, apropierea emoţională şi prietenia. Dar uneori părinţii sunt atât de înfricoşaţi că tu vei face o uriaşă greşeală în legătură cu sexul, încât se tem să te lase să-i deschizi în vreun fel uşa pentru a face ca sexualitatea să devină parte din viaţa ta, indiferent sub ce formă s-ar întâmpla asta. *Tu* va trebui însă să deschizi uşa aceea. Respectă-le intimitatea, dar întreabă-i de care alegeri făcute de ei înşişi ca adolescenţi încă mai sunt încântaţi şi în prezent, douăzeci sau treizeci de ani mai târziu. Care dintre ele nu-i mai mulţumesc? Dacă nu vor să vorbească despre experienţele lor personale, respectă-le intimitatea. Poate c-ar prefera să-ţi spună poveşti despre unele dintre experienţele pe care le-au trăit în adolescenţă unii dintre prietenii lor.
3. „Mă bucur atât de mult că m-ai întrebat! Am tot aşteptat să discut cu tine despre sex, dar nu eram sigură că erai interesată." — Unii părinţi nu au nicio problemă să discute despre toată tărăşenia. Sunt **deschişi şi cinstiţi**. Ei îşi recunosc temerile şi dorinţele pe care le au în ceea ce te priveşte pe tine şi dezvoltarea ta sexuală. Ei explorează împreună cu tine cum arată o relaţie sănătoasă şi te ajută să identifici presiunea exercitată de semenii tăi. Îţi oferă motivele pentru care doresc ca tu să ai o anumită atitudine faţă de sex şi te ajută să iei hotărâri în acest sens pe baza valorilor familiei tale.

Părinţi diferiţi pot transmite mesaje diferite despre sex, dar există un lucru de care poţi fi destul de sigură. Ei vor cu toţii tot ce-i mai bun pentru tine. Părerea lor este una pe care o poţi respecta, **chiar dacă îşi mai dau cu stângul în dreptul când încearcă să ţi-o comunice.**

„Discuția" între adolescenți

Prietenele tale și iubitul tău sunt alături de tine chiar în mijlocul acestui vârtej al dezvoltării sexuale. Amicele decid să se țină de mână cu un tip lunea, să sărute un băiat joia, și-apoi se răzgândesc din nou. Ele experimentează cu haine și stiluri de machiaj care sunt în mare vogă și sexy. Făcând asta, unele dintre ele descoperă că lucrurile pe care le poartă pot transmite un mesaj greșit despre ce fel de persoane sunt. Ele își dau, totodată, seama care este diferența dintre băieții care sunt doar amici, iubiți și cei pentru care au făcut o pasiune năvalnică. Și de ce, oare, în prezent băieții care erau doar niște amici se transformă atât de ușor în tipi pentru care faci o pasiune nebună?

Iubiții sunt și ei doar niște adolescenți, ca și tine — care își dau și ei seama tot din mers cum stă treaba cu sexul. Unii dintre ei pot fi nu doar iubiți, ci și niște prieteni grozavi. Aceștia sunt cei care vorbesc cu tine despre chestii legate de sex și care îți respectă dorințele. Ei nu pun presiune pe tine să faci lucruri pe care nu vrei să le faci, și nici tu nu-i forțezi pe ei. Aceștia sunt iubiții care se gândesc numai la ce-i mai bine pentru tine.

Și, la fel ca anumite prietene, unii tipi nu se gândesc deloc la ce-i mai bine pentru tine. Pe ei e ușor să-i distingi: sunt aceia care au în minte doar interesele lor, ce-i mai bine *pentru ei,* aceia care le fac pe prietenele tale să spună: „Băiatul ăsta n-are decât sex în cap." Ei sunt cei care s-ar putea să-ți spună că trupurile lor *au nevoie* de sex, sau că tu trebuie s-o faci dacă *îi iubești,* sau că nu ești decât o mironosiță pentru că *toată lumea* o face. Greșit, greșit și iar greșit!

Unii prieteni vor părea cu adevărat siguri pe ei și vor avea o grămadă de informații în legătură cu sexul, despre care tu n-ai auzit în viața ta. Dar asta nu-i face, totuși, experți. Fii atentă la informațiile pe care le

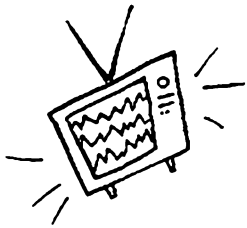
obții despre sex de la acești adolescenți. O grămadă dintre ele nu sunt adevărate. Noi știm asta. Le aflăm zilnic de la pacienții noștri. Ai auzit, măcar o dată, vreuna dintre următoarele chestii?

- „Nu poți rămâne însărcinată de prima dată când faci sex."
- „Nu poți rămâne însărcinată dacă ești la ciclu când faci sex."
- „Nu poți contracta nicio infecție făcând sex oral."
- „Sexul nu-i mare scofală."
- „Toată lumea o face."
- „Băieții trebuie să facă sex pentru a se elibera de tensiune."

Și ghici ce? Fiecare dintre aceste afirmații este FALSĂ. Adu-ți aminte, cercetările științifice ne-au arătat că majoritatea preadolescenților nu fac sex, dar că **sunt foarte mulți cărora le place ca tu să crezi că fac.** Fii atentă și să nu care cumva să crezi tot ce spune vreo prietenă oarecare despre sex. În special dacă respectiva pare să se laude sau să-și dea aere. Probabil că nimic nu-i adevărat. Ea încearcă mai degrabă să se dea mare decât să te ajute să hotărăști ce e cel mai bine pentru tine.

Pe de altă parte, cele mai bune prietene ale tale *chiar vor* tot ce-i mai bine pentru tine. Ele nu te mint intenționat. Numai că ele s-ar putea să nu dețină chiar toate informațiile de care ai tu nevoie. Dar poți să contezi pe faptul că vor fi cinstite și împreună veți putea citi cărți sau articole din presă, veți putea discuta cu adulți în care aveți încredere și veți descoperi care este adevărul în legătură cu sexul!

„Discuția" în mass-media



Avem știri proaspete pentru tine! Mijloacele de informare în masă reprezintă un grup care *nu* își face deloc griji în legătură cu ce este mai bine pentru tine.

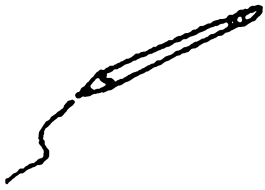
Ei bine, dă-ne voie să retractăm doar pentru o clipă ceea ce tocmai am spus. Există reporteri şi emisiuni care îţi pun la dispoziţie extraordinare informaţii reale, bazate pe fapte care te vor ajuta să iei decizii sănătoase. Chiar şi noi dăm crezare celor spuse de ei. Dar categoria mass-media despre care discutăm acum include o mulţime de agenţii de publicitate, prezentatori şi mult prea multe dintre emisiunile difuzate la TV zi de zi. S-au scris cărţi întregi despre felul în care aceşti oameni le fac pe fete să se simtă prost în propria piele şi despre cum le oferă impresii greşite despre ceea ce este normal.

Emisiunile TV te fac să crezi că sexul are loc întotdeauna brusc, într-un moment de pasiune sau de atracţie fierbinte. Şi ghici ce? De fapt, cea mai mare parte a raporturilor sexuale se petrece într-un mod mult mai... planificat, atunci când cuplurile s-au gândit la asta, au vorbit despre sex şi au pus la cale moduri de a se proteja de sarcini nedorite şi de boli.

Revistele te fac să crezi că femeile sexy sunt ultra-slabe, îmbrăcate în haine de firmă şi că au o piele perfectă. De fapt, toate acele femei pe care le vezi în reviste nu sunt deloc aşa în realitate! Ele au la dispoziţie coafori şi machiori profesionişti, stilişti care le aleg hainele şi fotografi de elită a căror slujbă este tocmai a le face să arate perfect. În plus, fotografiile sunt „*photoshop*-ate" sau manipulate pe computer pentru a fi acoperite cusururile, celulita sau imperfecţiunile înainte de a fi tipărite. Femei cu trupuri şi piele perfecte? Nu prea credem să existe!

Oamenii însă sunt spălaţi pe creier pentru a crede că tot ceea ce văd la televizor sau în reviste este normal. Foarte multe fete se compară cu fotomodelele şi actriţele pe care le văd şi sfârşesc prin a se simţi prost în legătură cu felul în care arată sau cu hainele lor. Dacă vrei să vezi ce este cu adevărat normal, aruncă o privire în jurul tău când iei prânzul cu colegii. Vei vedea fete de toate formele şi mărimile — bondoace şi minione, cu umeri laţi şi musculoase, care poartă mărimea 36 sau 52, cu părul lung şi scurt, neîndemânatice şi graţioase. Varietatea este infinită!

Asumă-ți un rol activ!



Dacă ești ca majoritatea adolescentelor, atunci înseamnă că îți place să citești reviste și să te uiți la televizor. Dar trebuie să înveți să recunoști și acele companii care își fac reclamă și pe acei producători care își bat joc de tine și de ceea ce crezi. Împotrivește-te și luptă cu ei! Dacă vezi un serial sau o emisiune la televizor care sunt nerealiste — adică unele care prezintă sexul între adolescenți fără nicio mențiune despre mijloacele contraceptive, bolile cu transmitere sexuală sau efectele de natură emoțională ale unei relații sexuale — scrie-i producătorului! Dacă dai peste un articol într-o revistă sau peste o reclamă care promovează corpuri nerealiste, decupeaz-o și scrie o scrisoare pe adresa redacției! Încetează să mai cumperi produsele care folosesc reclame care le fac pe fete să se simtă prost în legătură cu trupurile proprii și trimite o scrisoare companiei care le produce pentru a le spune de ce nu le mai cumperi. Cei care își fac reclamă nu vor decât banii tăi. Ăsta e singurul motiv pentru care fac acele reclame care atrag atenția. Oferă-le tipul de atenție pe care îl merită — evită-le produsele și spune-le și altora să facă la fel. *Asta* chiar că te va face să te simți puternică!

Descâlcirea mesajelor

Așadar, iată-ne ajunse și aici! Stăm pe o grămadă de mesaje despre sex care sunt derutante, încâlcite și se bat cap în cap. Cum să le mai înțelegi pe toate?

În primul rând, poți discuta cu oamenii care-ți doresc binele. Prietenii tăi apropiați, părinții, adulții în care ai încredere, cum ar fi profesorii, doctorii, membrii familiei sau prietenele mamei tale.

Totul funcționează cam în felul următor: la început, tu primești un mesaj derutant. Spre exemplu, ai auzit de la o fată „cu experiență" că sexul e înfricoșător, dezamăgitor și scârbos. Dar că asta nu are cum să fie adevărat tot timpul, pentru că, atunci, de ce ar mai face cineva sex vreodată? În plus, ai mai auzit de la mama ta că sexul e minunat, intim și un dar de care trebuie să te bucuri.

Tu trebuie să decizi care dintre versiuni este cea corectă!

- Prietenele tale apropiate te pot ajuta să înțelegi cu exactitate ce lucruri au putut face ca sexul să fie atât de grețos pentru fata respectivă — timpul, locul sau băiatul implicat, vârsta, relația ei sau tipul de activitate sexuală pe care fata aceea o făcea.

Poți învăța din experiențele altor persoane, chiar dacă acestea au fost experiențe neplăcute. Dacă dorești să nu ai parte decât de lucruri minunate când vine vorba de chestii care au legătură cu sexul, atunci **promite-ți ție însăți că vei sta la distanță de acele aspecte care îl fac să fie scârbos.** Și respectă-ți promisiunea!

Apoi, mergi să o întrebi pe mama ta ce anume face ca sexul să fie așa un dar minunat și intim. Scrie o listă cu lucrurile care s-ar putea să te ajute să faci din sex o chestie minunată pentru tine însăți într-o bună zi. **Promite-ți** că vei respecta lista respectivă înainte de a fi prinsă în vâltoarea unui moment pasional.

Ne dăm seama că să-ți faci ție însăți o promisiune pare ceva ușor, dar să o respecți, în special atunci când semenii tăi fac presiuni asupra ta, e tare greu. E nevoie de antrenament. Trebuie să te gândești din timp la niște „riposte" și să exersezi folosirea lor în diverse situații. Iată, în continuare, câteva exemple.

Cum se pune presiune	Cum să ripostezi
„Nu-mi vine să cred că tu n-ai făcut încă sex!"	„Mie nu-mi vine să cred că tu ai făcut deja!" „Oh, atunci înseamnă că nu mă cunoşti deloc. Păcat!" „Nu-mi vine să cred că tu, una, crezi că persoanele de vârsta noastră fac sex. Chiar că te-au fraierit rău de tot."
„Dacă îl iubeşti, o să faci sex cu el."	„Dacă mă iubeşte, o să aştepte. Merit s-o facă." „Iubirea e o chestie prea profundă pentru mine în prezent. Nu fac decât să mă simt bine petrecându-mi timpul în compania lui."
„Toată lumea o face."	„Eu, una, cunosc o groază de oameni care n-o fac, aşa că te înşeli." „Păi, atunci asta înseamnă că eu mă respect mai mult decât se respectă ei." „Am multe planuri pentru viaţa mea, aşa că n-am de gând să dau totul peste cap făcând ceva prostesc."

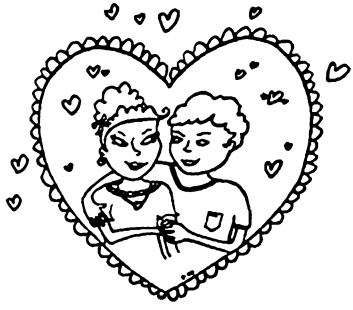
Tu ai puterea de a decide

S-ar putea să descoperi, totuşi, că mesajele derutante sunt, *ambele*, adevărate. Sexul poate fi şi dezamăgitor, şi minunat — în funcţie de când, unde, de ce, cum şi cu cine ai raporturi sexuale. O să fie nevoie de ceva disciplină, dar când, unde, de ce, cum şi cu cine sunt, toate, lucruri pe care tu le poţi controla. Toate reprezintă decizii pe care trebuie să le iei.

Oameni diferiți au idei diferite despre sex. Unele dintre acestea sunt sănătoase pentru tine, altele nu sunt. Dar lucrul cel mai grozav este că *tu* ai puterea de a lua decizia finală, de a hotărî ce este sănătos și corect pentru tine. Nu-i așa că e plăcut să deții puterea și să fii la conducere?

11

Foc de paie sau iubire adevărată?



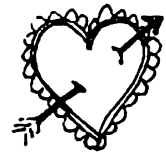
Așadar, corpul tău trece prin tot soiul de transformări ciudate, părinții ți-au devenit imposibil de înțeles, prietene tale sunt imprevizibile... și apoi mai e și toată nebunia asta cu băieții! E un lucru bun că lucrăm la dezvoltarea Girl Power, a puterii noastre speciale, pentru că aceste perioade adolescentine pot părea nebune, nebune de tot, în special atunci când ești topită, când ți s-au aprins călcâiele după tipul ăla drăguț de la ora de psihologie. Și, de parcă nu existau deja destule lucruri în legătură cu care să-ți faci griji, acum te-ai blocat gândindu-te ce simte el cu adevărat pentru tine sau dacă el este ACELA, UNICUL, sau dacă te vei mai simți vreodată în regulă după ce o să-ți fie făcută inima țăndări într-un milion de bucăți.

Unul dintre momentele cele mai palpitante, mai minunate, mai uluitoare și cu adevărat copleșitoare care se petrec în adolescență este **când tinerii se îndrăgostesc**. Dar chiar se îndrăgostesc cu adevărat? Iubire să

fie atunci când nu mai poți dormi noaptea pentru că te gândești că îl vei vedea pe EL la meci ziua următoare? Iubire să fie când ți-o ia inima la galop când vezi că-i apare numărul de telefon pe ecranul mobilului tău? Iubire să fie când vrei să treci cu bicicleta pe lângă casa lui de o mie de ori pe zi doar ca să vezi dacă e acasă? Iubirea să fie cea care te face să vrei să fii cu el, doar cu el și cu nimeni altcineva decât cu el?

Ceva, ceva este, cu siguranță. Ceva puternic și amuzant, foarte real, dar (urâm că trebuie să ți-o spunem așa, pe șleau) probabil că *nu* este iubire adevărată.

Ai remarcat cumva că toate acele chestii care te fac să te simți „îndrăgostită" au ceva în comun? Toate implică emoția, entuziasmul. Simți că te furnică pielea, inima ți-a luat-o la galop, presimți că o să-l vezi sau chiar știi unde se află. Toate acestea sunt grozave cât timp durează, dar senzațiile de exaltare vin și pleacă.



Iubirea adevărată reprezintă mai mult decât niște simple senzații de exaltare. Acestea vor fi și ele prezente, cu siguranță, dar te vei mai simți și împăcată atunci când te vei afla lângă el, vei dori să-l protejezi, să îl ajuți să devină mai bun, astfel încât și alți oameni să creadă că e la fel de grozav pe cât îl consideri tu și să îl ajuți să își îndeplinească țelurile și visele. Și, de vreme ce niciunul dintre noi nu e perfect (te surprinde, cumva?), iubirea adevărată te va face să vrei să îi treci cu vederea slăbiciunile sau acele chestii mărunte și lipsite de importanță pe care le tot face și care te calcă pe nervi.

Pare mai mult decât te așteptai? Poate că el chiar are un zâmbet mortal și un extraordinar simț al umorului, dar nu cumva par cam exagerate toate chestiile astea despre protejare, ajutorul acordat lui pentru a deveni mai bun, împlinirea viselor și trecerea cu vederea a obiceiurilor cu totul și cu totul enervante? Păi, tocmai asta-i chestia *cool* atunci când ești adolescent! Încă nu trebuie să te legi la cap cu un tip căutând neapărat iubirea adevărată, până la adânci bătrânețe. Ai „permisiunea" să exersezi toate astea vreo câțiva ani buni înainte de a te dedica iubirii adevărate!

Să fii pregătită, totuși, pentru că toate acele senzații de exaltare, de entuziasm și „îndrăgostire până peste urechi" vor da năvală peste tine repede-repejor și cu putere. Atât de rapid și cu atât de multă forță, încât foarte mulți adolescenți cred că ele reprezintă iubirea după numai o

săptămână sau două. Şi, ghici ce? **Iubirea adevărată are nevoie de mult timp, chiar de ani întregi, pentru a creşte şi a deveni puternică şi reală.** Ceea ce majoritatea adolescenţilor simt (şi reprezintă, cu siguranţă, un ÎNCEPUT pentru iubire) este o atracţie puternică sau pofta carnală, sau o pasiune ca un foc de paie. Uneori, poate fi o atracţie CU ADEVĂRAT puternică, iar asta poate fi derutant.

E o cursă cu obstacole!

Să ţi se aprindă călcâiele după cineva, să mori de dragul lui e un sentiment grozav. E incitant, te face fericită şi parc-ai avea furnicături pe dinăuntru. Dar motivul pentru care se spune că „ţi s-au aprins călcâiele" sau că „te dai peste cap de dragul cuiva" e că acest sentiment te dezechilibrează. Pasiunile fulgerătoare, aşa-zisele iubiri la prima vedere, au un mod al lor de a face exact asta, „dând peste cap" toate emoţiile tale bine cumpănite şi toate interesele tale. Te pot duce într-o cursă cu obstacole sălbatică, incitantă şi adesea derutantă!

Ai avut vreodată senzaţia că gândul la cineva te mistuie cu totul? Ca şi cum creierul tău pur şi simplu nu ar mai putea să se gândească la nimic altceva? Dai un extemporal la istorie, spre exemplu, şi singurul lucru la care te poţi gândi e: „Mă întreb dacă şi-a adus prânzul de acasă sau dacă are de gând să-şi cumpere ceva azi. Oare să mă aşez la coadă la chioşcul din curtea şcolii şi să sper că o să-l văd? Sau poate că va fi afară, pe terenul de sport?" Tu şi prietenele tale plănuiţi să mergeţi să vedeţi un film nou la sfârşit de săptămână, iar tu te gândeşti: „Ei bine, el a spus că filmul ăsta pare bun. Mă întreb dacă are de gând să-l vadă tot în weekendul care vine. Oare o să se ducă vineri seara sau sâmbătă? De la 8.00 sau de la 10.00? Poate că reuşesc să pun pe cineva să-l sune şi să afle..."

Dacă vreuna dintre situaţiile de mai sus îţi este familiară, să ştii că ţi s-au aprins călcâiele... rău de tot!

Poți să fii complet absorbită de sentimentele tale, poate chiar obsedată de o anumită persoană. S-ar putea să încerci să-ți adaptezi programul astfel încât să-l vezi mai des. S-ar putea să te simți geloasă dacă „iubi" al tău petrece timpul cu alți oameni. Și, cu siguranță, o să vrei să-i faci pe plac îmbrăcându-te astfel încât să-l impresionezi, acordându-i o atenție specială, făcându-i complimente și descoperind care sunt lucrurile care îl interesează pentru a putea vorbi împreună despre ele. Flirtatul e ceva natural când ești în preajma tipului care ți-a căzut cu tronc! Și, dacă el te remarcă... uau! Te simți grozav!

Iar dacă acela pentru care ai făcut o pasiune devine iubitul tău, s-ar putea să dorești să-i faci pe plac și în alte feluri — poate chiar din punct de vedere sexual. În ceea ce te privește, probabil că o parte a atracției implică și niște impulsuri sexuale puternice. Dar există o mare diferență între a flirta (activitate care s-ar putea să includă sau nu ținutul de mâini, sărutatul și dezmierdatul sau explorarea unora dintre senzațiile de atracție fizică pe care le simte trupul tău) și a deveni activă sexual cu obiectul pasiunii tale adolescentine sau cu primul tău iubit.

De ce atâta grabă?

Gândește-te numai, dacă începi să ai relații intime sau dacă devii activă sexual cu cineva la începutul unei relații, ce mai ai de așteptat cu nerăbdare mai târziu? Atât în acea relație, cât și în cele viitoare? Prea des, adolescenții cred că făcând sex sau devenind activi sexual vor face ca relația să se dezvolte, iar devotamentul reciproc va deveni mai profund. După ani și ani în care am văzut diverși pacienți și le-am ascultat poveștile, îți putem spune că acesta *nu* este, cu siguranță, modul în care se desfășoară lucrurile.

Dacă dorești să păstrezi sănătatea trupului, a emoțiilor și a relației tale, atunci devotamentul profund și dezvoltarea unei relații care să dureze multă, multă vreme trebuie să apară înainte de a deveni activă sexual și de a avea raporturi sexuale cu persoana iubită. Majoritatea religiilor ne învață că, de fapt, căsătoria trebuie să vină înaintea actului sexual. Există motive bine întemeiate pentru toate aceste învățături, căci, atunci când te repezi să ai raporturi sexuale prea devreme, sexul va deveni centrul de interes sau miezul relației. Sexul va deveni singurul lucru pe care îl veți mai face împreună. Sexul va fi singurul lucru care va mai fi important în relația voastră. **Dacă apare prea devreme, te vei simți neîmplinită,** iar sexul în sine nici n-o să ți se mai pară așa o chestie grozavă. Acordă atenție mesajelor care vin din adâncul sufletului tău. Ele îți pot transmite că nu ești încă gata pentru raporturi intime.

De îndată ce „ai mers până la capăt", relația își poate pierde o mare parte din misterul și caracterul ei captivant, palpitant. De asemenea, se pot pierde încrederea și respectul (atât respectul de sine, cât și cel pentru partenerul tău). Totodată, va exista mult mai mult stres în relație din cauza responsabilităților care apar atunci când ești activ din punct de vedere sexual. Când se face sex prea devreme, relația adesea *ia sfârșit* la puțin timp după ce *au început* raporturile intime, pentru că, de fapt, nici nu avusese o fundație prea solidă de la bun început. Iar acest lucru chiar poate să-ți frângă inima. Pentru că, indiferent ce s-ar putea să-ți transmită filmele, televizorul sau alți adolescenți, sexul este ceva cu totul special și de o importanță uriașă. Atunci când îl oferi cuiva (sau îți este smuls de cineva) care nu respectă acest lucru și pe tine... ei bine, pur și simplu o să doară.

Dacă toate acestea ți s-au întâmplat deja, dacă deja ți-a fost frântă inima pentru că te-ai repezit prea devreme să faci sex, nu trebuie, totuși, să continui să te simți rănită iar și iar! Poți prelua controlul și poți stabili niște limite pentru cât de mult vrei să te implici fizic în relația cu următorul tău iubit. Greșeala ta nu te face nicidecum mai puțin specială sau mai puțin demnă de a fi iubită. Dacă vei învăța din această greșeală, totul te va face să fii mai înțeleaptă. Și apoi, data viitoare te vei gândi serios să clădești mai întâi o temelie puternică pentru iubirea adevărată, nu să cedezi imediat sentimentelor de exaltare ale unei iubiri mistuitoare ca un foc de paie!

Ei bine, asta înseamnă să îţi foloseşti puterea specială a fetelor, Girl Power!

Poveştile de dragoste nu sunt întâmplătoare!

Aşadar, cum te apuci să clădeşti acea temelie puternică pentru o iubire adevărată?

La fel ca în cazul unei prietenii, trebuie să ajungeţi să cunoaşteţi fiecare dintre voi lucrurile care îi plac sau îi displac partenerului, temerile şi pasiunile. V-aţi întâlnit pentru că aveţi *ceva* în comun — cum ar fi: un prieten comun, faptul că practicaţi un sport, locuiţi în acelaşi cartier, aveţi aceeaşi slujbă sau faceţi voluntariat în acelaşi loc —, aşadar, acest lucru reprezintă un fundament grozav pentru clădirea unei relaţii. Începeţi prin a explora acel lucru pe care *ştiţi* că îl aveţi în comun. Dacă este o relaţie care se poate transforma în mai mult decât o simplă pasiune mistuitoare, adolescentină, atunci întrebarea „Pe ce post vei juca sezonul acesta?" va deveni curând o conversaţie profundă despre dezamăgirea resimţită când pierzi şi exaltarea simţită când câştigi meciurile, despre munca în echipă şi despre prietenia dintre sportivi, şi despre visurile de a deveni sportiv profesionist.

De îndată ce ţi-ai dat seama că tu şi tipul pe care îl placi aveţi lucruri în comun, e important să ajungi să afli din ce în ce mai multe despre el. Vei voi, totodată, să îi cunoşti familia şi tradiţiile ei. Vei începe, mai presus de toate, să îi înţelegi valorile. Iar faptul că îi cunoşti valorile celui pentru care ai făcut o pasiune fulgerătoare e important pentru că în „iubirile adevărate" partenerii nu au ajuns împreună dintr-o întâmplare. E nevoie de doi oameni cu visuri, speranţe şi valori comune pentru a clădi o astfel de relaţie. Aşadar, dacă un tip pentru care ai făcut o pasiune a devenit iubitul tău, iar tu vrei ca relaţia voastră să intre în categoria iubirilor adevărate, trebuie să îi cunoşti valorile.

Există un milion de alte lucruri pe care le poţi învăţa despre iubitul tău. Pe măsură ce vei ajunge să cunoşti amănunte despre el şi viaţa lui, vei

afla și dacă această persoană este cineva în care poți avea încredere și cu care poți fi cinstită atunci când îți exprimi sentimentele. Bucură-te de această perioadă în care ajungi să îți cunoști iubitul — este una dintre cele mai speciale părți ale adolescenței! Ați putea, spre exemplu:

- Să mergeți împreună la meciurile echipei favorite, la piese de teatru, la concerte, să desfășurați activități de voluntariat.
- Să faceți schimb de CD-uri cu muzica voastră preferată.
- Să învățați care sunt lucrurile preferate ale fiecăruia, precum: trupele muzicale, culorile, sporturile și cărțile.
- Să discutați despre slujbele grozave pe care doriți să le aveți când veți deveni adulți.
- Să discutați care va fi materia principală pe care o veți studia la facultate sau la ce facultate doriți să mergeți.
- Să vă descrieți unul altuia cum ar arăta vacanțele voastre de vis.
- Să mergeți să înotați, să urcați pe munte, să jucați tenis, să săriți pe trambulină, să jucați baschet sau să jucați vreun joc de strategie cum ar fi șahul.
- Să faceți amândoi voluntariat într-o organizație din comunitatea voastră.
- Să vă uitați împreună la filmul preferat al partenerului, chiar dacă nu este exact cel pe care l-ați fi ales voi înșivă.
- Să faceți cunoștință cu părinții fiecăruia.
- Să îți petreci timpul cu el și cu frații, cu surorile sau cu prietenii lui cei mai buni.
- Să discutați sau să dezbateți diverse subiecte (de exemplu, să prezentați argumentele pro și contra introducerii unui nou regulament ce presupune introducerea uniformei în școala voastră ori chestiuni mai importante precum avortul sau pedeapsa cu moartea) pentru a vă pune unul altuia sub semnul întrebării gândurile și credințele și pentru a vedea care vă sunt convingerile de neclintit.

Dacă, după toate acestea, încă îți mai place enorm să-ți petreci timpul în compania lui și te simți în largul tău să îi acorzi încrederea ta, atunci poți începe să îi împărtășești sentimente și gânduri intime, personale.

Gândește-te la alte lucruri pe care crezi că ar fi amuzant să le faci cu iubitul tău:

Gândește-te ce alte lucruri ai vrea să mai afli despre el:

Cum să te apropii și mai mult de iubitul tău (sau de iubirea adevărată)?

Probabil că ai petrecut ceva timp pentru a ajunge să-ți cunoști iubitul, să îi cunoști familia, valorile, lucrurile care îi plac și îi displac, țelurile și visurile, iar de acum s-ar putea să simți că el e un candidat serios pentru a deveni o iubire adevărată. Cunoști o mulțime de chestii intime despre el (asta înseamnă private, personale) și s-ar putea să simți că ar trebui să deveniți mai intimi și din punct de vedere fizic.

Dacă ai ajuns să cunoști îndeaproape o persoană nu înseamnă neapărat că trebuie să faci și sex cu ea, dar ar trebui să puteți vorbi despre sex. Apropierea fizică presupune mult mai multe lucruri decât raportul

sexual propriu-zis, așa că ai nevoie să poți vorbi cu iubitul tău despre *tot*: sărutări, atingeri și dezmierdări, actul sexual. Iubiții și iubitele care au un plan și își stabilesc anumite granițe pentru contactele lor fizice au șanse mai mari de a se limita la a face doar ceea ce este confortabil și de a nu face ceva sub impulsul unui moment de pasiune, ceva ce nu planificaseră!

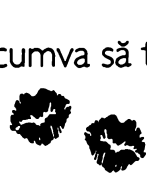
Putem vorbi?

Așadar, cum îți faci un plan? În primul rând, *trebuie* să vorbești despre el. Să înveți să comunici e o parte uriașă din respectul acordat celuilalt. Noi știm că e **inconfortabil, stânjenitor și așa mai departe.** Dar trebuie să discutați pentru a vă proteja tu și iubitul tău și pentru a nu lăsa lucrurile de natură fizică să ajungă prea departe.

Dacă descoperi că este cu adevărat dificil să discuți despre chestiile de natură sexuală, începe conversația prin a menționa niște personaje pe care le-ai văzut la televizor sau într-un film sau, poate, despre ce se petrece în alte cupluri de la voi din școală. Astfel vor ieși la iveală ideile voastre despre ceea ce este în regulă să se întâmple într-o relație dintre adolescenți. Vă va ajuta, de asemenea, pe tine și pe prietenul tău să începeți să vorbiți despre ce este în regulă să se petreacă în relația voastră. Dar, dacă nu puteți vorbi sau dacă el nu vrea să vorbească despre acest subiect, atunci relația *voastră* cu siguranță nu e pregătită să devină una fizică, intimă.

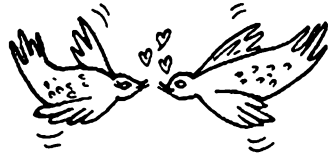
„Discuția" despre sex e dură, dar, de îndată ce v-ați stabilit limitele pe care nu le-ați depăși, poate deveni cât se poate de amuzantă! **Atingerile fizice reprezintă o parte naturală a dezvoltării unei relații,** iar una dintre sarcinile pe care le ai de îndeplinit în calitate de adolescentă e să exersezi și aceste chestii legate de relații.

Să nu care cumva să te simți silită!



Lumea adolescenților din zilele noastre e diferită de cea de pe vremea când părinții tăi erau în gimnaziu și liceu. Pe atunci, sexul era arareori menționat în majoritatea căminelor, iar televizorul era pudic precum biserica.

În prezent însă, imaginile cu și referirile la sex sunt peste tot — în videoclipurile muzicale, la televizor, în reviste, pe panourile publicitare și în reclamele la blugi și tricouri. Mesajul transmis în zilele noastre e că sexul e doar ceva ce trebuie să faci, indiferent de relația pe care o ai, de responsabilități și de vârstă. Rezultatul este că mult prea mulți adolescenți simt că se pune presiune pe ei pentru a trece direct la a face sex oral sau chiar sex propriu-zis înainte ca relația în care se află să fi avut măcar timpul necesar pentru a se dezvolta. **Ceea ce îi lasă pe o grămadă de puști absolut buimăciți în legătură cu ceea ce înseamnă intimitatea.**



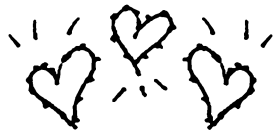
Tot așa cum există un milion de feluri în care poți ajunge să îți cunoști iubitul, există cam tot atât de multe feluri în care puteți ajunge să vă cunoașteți reciproc din punct de vedere fizic fără „să mergeți până la capăt". Adulții îi spun *dezmierdare* și ea poate fi „ușoară" — ținutul de mâini, îmbrățișările și săruturile delicate pe buze. De asemenea, vă puteți desfăta cu niște chestii care nu au nimic de a face cu sexul, cum ar fi o frecție pe spate, un masaj al umerilor sau unul al picioarelor. (Parcă vă auzim: „Masaj al picioarelor ați zis? Bleah! Trebuie să ai niște sentimente al naibii de puternice ca să le freci picioarele unora dintre tipii pe care îi știm noi!") Dezmierdările mai „serioase" presupun: săruturile pasionale și atingerea organelor genitale și a sânilor, fie peste, fie pe sub haine, fie atunci când partenerii sunt goi. Prea adesea însă, dezmierdările mai serioase conduc la actul sexual dacă nu v-ați stabilit niște limite clare pe care să le respectați.

Tu și iubitul tău *trebuie* să puteți să vă spuneți unul altuia ce vă face să vă simțiți bine, ce vi se pare potrivit și în regulă să faceți și ce credeți că intră în categoria „ai mers prea departe". Poate fi destul pe stânjenitor și

poate fi o decizie greu de luat, dar, dacă nu veți vorbi despre aceste lucruri și nu vă veți lămuri care vă sunt deciziile, s-ar putea să vă ia valul „sub impulsul unui moment pasional", în special dacă tipul tău e insistent, stăruitor.

Iar cu tipii insistenți și agresivi totul ține de ceea ce îi face *pe ei* să se simtă bine. Ei nu urmăresc decât să obțină ceea ce vor *ei* și vor continua să insiste și să tot insiste, până când vor obține ceea ce vor de la tine. Iar dacă asta nu este ceea ce TU îți dorești, **trebuie să stabilești limite clare.** Vorbește tare și răspicat și spune-i SĂ SE OPREASCĂ. Altfel, vei sfârși prin a te simți prost în legătură cu toată situația și îți vei pierde respectul de sine... ca să nu mai pomenim de respectul lui pentru tine, pentru că n-a existat nici măcar un strop de așa ceva dacă el te-a silit să treci dincolo de limita impusă de tine și să faci lucruri pe care nu te simți în largul tău să le faci. Un astfel de tip *nu e, mai mult ca sigur*, o dragoste adevărată. Nu e demn să-ți fie nici măcar un iubit oarecare.

Așadar, când devine un iubit oarecare iubirea adevărată?



Ei, asta chiar că-i o întrebare dificilă...

Există catralioane de poeme, de cântece, de romane și de studii științifice despre iubire. Oamenii vorbesc tot timpul despre dragoste — și o asociază cu lucruri cum ar fi școala, țara în care te-ai născut, muzica sau arta. Există, totodată, iubirea pentru oamenii cum ar fi cei din familia ta, pentru prieteni sau pentru oamenii nevoiași necunoscuți din întreaga lume. Noi spunem chiar că „iubim" sau adorăm o aromă de înghețată, pantofii unei prietene sau un film atunci când vrem, de fapt, să spunem că *ne plac* mult, mult de tot.

Dar lucrul despre care vom vorbi în continuare este iubirea romantică — reală, plină de viață — pentru sufletul tău pereche. Acesta este

genul de dragoste care îi face pe oameni să se căsătorească și să aibă grijă unul de altul pentru toată viață, la bine și la greu, în bunăstare și în sărăcie. Arareori iubirea adevărată este ceva ce un adolescent (fie și unul matur) poate trăi cu adevărat. Dar ESTE ceva spre care te străduiești să te îndrepți cu ajutorul acestei etape de experiențe amoroase mai mult sau mai puțin reușite, iubiri adolescentine ca niște focuri de paie, cu ajutorul primului (și al celui de-al doilea, și al celui de-al treilea) iubit.

Iată, în continuare, descrierea noastră preferată a iubirii adevărate:

„Dragostea îndelung rabdă, dragostea este binevoitoare. Dragostea nu este geloasă și nu se laudă. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu este crudă. Dragostea este cinstită și încrezătoare, caută adevărul și alege ce este în cel mai bun interes al celorlalți. Dragostea nu poartă pică, ci, dimpotrivă, acordă o a doua șansă. Dragostea este plină de nădejde și e de lungă durată și incredibil de grozavă" (text preluat din *Epistola I către Corinteni* a sfântului apostol Pavel, pe lângă care ne-am mai dat și noi cu părerea).

Să înveți ce este iubirea adevărată înseamnă, de asemenea, să te pregătești pentru *Mister Right*, „Domnul Perfect-pentru-mine", chiar înainte de a-l întâlni. Stabilești care îți sunt valorile, astfel încât să îl recunoști pe tipul care împărtășește aceleași valori cu tine. Îți dezvolți propriul plan pentru cum să te implici sexual în relațiile cu tipii pe care îi placi, cu iubiții, cu dragostea ta adevărată și cu acela cu care te vei mărita.

De asemenea, tu devii din ce în ce mai independentă, din ce în ce mai sigură pe tine și pe alegerile tale, având opinii puternice, talente, interese, țeluri și vise. Dragostea adevărată înseamnă că el îți respectă individualitatea și că tu o respecți pe a lui. Că vă încurajați unul pe altul să „fiți voi înșivă". Vă încurajați unul pe altul să faceți lucruri împreună cu familia și prietenii și departe unul de altul.

Dragostea adevărată înseamnă să stabilești și să respecți limitele pe care și le impune fiecare din punct de vedere sexual și să fii capabil să spui „nu" actului sexual când așa e mai sănătos pentru tine. În plus, iubirea adevărată durează veșnic, nu? Așa că adu-ți aminte: ai o grămadă de timp la dispoziție. Bucură-te de procesul îndelungat de dezvoltare a relației și de cunoaștere reciprocă de-a lungul procesului de maturizare.

Relații sănătoase

Gândește-te un pic la dragostea adevărată și la iubiți. Din când în când, o relație oarecare se poate transforma într-o iubire adevărată, dar, de mult prea multe ori, se vădește că tipii de care te-ai amorezat sau prietenii nu sunt chiar atât de minunați. Privește următoarele scenarii și hotărăște singură dacă ele reprezintă un semn de relație sănătoasă (care e pe punctul de a deveni o dragoste adevărată) sau de relație nesănătoasă (care nu va ajunge niciodată în categoria iubirilor adevărate). De ce crezi că este așa?

Relație sănătoasă	Scenariul...	Relație nesănătoasă
	Vrea să stai cu el tot timpul și se enervează dacă îți petreci timpul cu prietenii tăi.	
	Te simți în largul tău să vorbești cu el despre lucrurile pe care te simți sau nu confortabil să le faci din punct de vedere sexual.	
	El ia toate deciziile în legătură cu locurile unde vă petreceți timpul liber și cu ceea ce veți face.	
	Vrei să îl prezinți tuturor membrilor familiei tale.	
	Simți că el nu prea ascultă ce ai tu de spus, în schimb vorbește tot timpul despre el însuși.	
	El se ia la bătaie după ore cu un alt tip care flirtase cu tine.	

	Te înfurii când el îți spune că nu-i place să se țină de mână cu tine în public.	
	El îți respectă nevoia de intimitate.	
	Atunci când vă petreceți timpul liber într-un grup de prieteni, el îi face pe toți să râdă „făcând mișto de tine" în fața tuturor.	
	Tu le spui prietenelor tale fiecare mișcare pe care el o face, precum și secretele pe care ți le împărtășește.	
	El face diverse lucruri care arată cât de grijuliu e cu tine și este respectuos cu părinții tăi.	
	Tu simți nevoia să-l impresionezi cumpărându-ți și purtând diverse haine, chiar dacă acestea nu te reprezintă.	
	Poți vorbi cu el despre temerile și credințele tale sau despre lucrurile care contează pentru tine.	

Uneori, un tip poate fi amuzant, și drăguț, și grozav când vine vorba să te lase să fii tu însăți, dar are lipsuri în alte domenii. Spre exemplu, s-ar putea să nu se simtă prea în largul lui în preajma părinților sau a prietenilor tăi. Tipii sunt tipi, n-ai ce le face, ceea ce înseamnă că nu sunt perfecți. Așadar, nu trebuie să-l obligi pe al tău să se ridice la înălțimea unui standard imposibil de atins. Dar noi credem că fetele care dețin Girl Power ar trebui să fie capabile să depisteze un băiat bun atunci când întâlnesc unul (sau pe măsură ce ajung să îl cunoască pe unul) și, totodată, că pot să-l identifice și pe cel care e soi rău.

Semnale de alarmă

Şi să ştii că există şi băieţi tare răi pe lumea asta. Ai auzit vreodată de aşa-numitele „semnale de alarmă" (sau *red flags*, „steaguri roşii", cum le spun englezii)? Acestea reprezintă nişte avertismente de cel mai înalt rang, echivalentul cartonaşelor roşii de la fotbal, care, la rândul lor, înseamnă „ieşi afară din joc — *chiar acum!*" Iată, în continuare, o listă de semnale de alarmă pentru a te ajuta să te prinzi dacă ai de-a face cu o relaţie nesănătoasă, că te-ai cuplat cu un tip rău sau chiar periculos. Următoarele lucruri ar trebui să ducă la ruperea oricărei relaţii, nefiind permisă nicio scuză... „Ieşi afară din jocul de-a întâlnirile romantice — *chiar acum!*"

- Este iubitul tău exagerat de gelos? (Adu-ţi aminte că dragostea adevărată nu este geloasă, aşa că nu te autoamăgi crezând că el doar te place ATÂÂÂT de mult dacă devine gelos aşa de repede.)

- Se înfurie doar dacă stai pur şi simplu de vorbă cu un alt tip?

- Te face să te simţi vinovată dacă faci lucruri împreună cu prietenii sau familia ta în loc să-ţi petreci timpul cu el?

- Foloseşte un limbaj necuviincios sau nerespectuos atunci când vorbeşte despre fete sau femei în general?

- Este crud sau plin de răutate cu animalele?

- Îi place să sară la bătaie sau se poartă ca şi cum tocmai ar fi pe punctul de a o face?

- Te învinovăţeşte pe tine atunci când se înfurie?

- Este VREODATĂ agresiv fizic?
- Folosește cuvinte jignitoare la adresa ta sau a prietenilor tăi?
- Te face de rușine în public?
- Te silește să faci lucruri de natură sexuală pentru care tu nu ești încă pregătită?
- Înșală, fură sau folosește droguri?

Cum să te protejezi singură

Unele dintre aceste lucruri sună de-a dreptul înfricoșător. Noi nu vrem, nici pe departe, să te băgăm în sperieți în ceea ce privește relațiile, dar chiar ne dorim să știi bine ce indivizi stau la pândă în lumea asta. În plus, dacă vrei să-ți dai seama cum arată iubirea adevărată, îți este de folos să afli cum *nu* arată ea.

Suntem sigure că știi de-acum că unii dintre tipi sunt niște „rataţi sută la sută", și noi nu putem să-i controlăm sau să păstrăm întotdeauna distanța față de ei. Nimeni nu se poate proteja de toate lucrurile rele, dar te poți feri, cu siguranță, de anumite situații riscante sau chiar periculoase. Pe măsură ce vei dobândi din ce în ce mai multă independență, lista următoare cu modalități în care te poți proteja singură va deveni din ce în ce mai importantă:

- Rupe imediat o relație care prezintă unul dintre semnalele de alarmă.
- Nu accepta niciodată să fii condusă cu mașina de un băiat sau de un bărbat pe care nu îl cunoști *foarte, foarte bine*.

- Să nu care cumva să experimentezi vreodată folosirea drogurilor sau a alcoolului în preajma unor băieți.
- Să nu accepți niciodată să mergi singură în apartamentul, camera sau casa unui tip pe care nu îl cunoști suficient de bine.
- Nu accepta o băutură de la un tip dacă nu-l cunoști foarte bine sau dacă nu ești sigură de unde a venit băutura respectivă.
- Niciodată, dar absolut niciodată să nu accepți să te duci singură pentru a te întâlni față în față cu un tip pe care l-ai cunoscut pe internet.
- Să nu divulgi niciodată vreo informație personală pe internet care i-ar putea permite cuiva să te localizeze *off line* (nume, adresă, număr de telefon, școală, locurile unde îți desfășori activitățile de după terminarea școlii etc.).

Bucură-te de iubitul tău!

Acum, c-am dat la o parte toate informațiile despre „iubitul cel malefic", hai să ne întoarcem la discuția despre băieții buni. Să știi că sunt o mulțime în lumea largă! Dacă-ți vei da silința să cunoști interesele, talentele și valorile tipilor din jurul tău, îți va fi ușor să îi alegi pe cei buni, care îți pot deveni prieteni sau iubiți.

Când dai peste un băiat bun, să-l ai drept iubit poate fi o experiență de-a dreptul grozavă! Noi încă ne mai aducem aminte prima oară când iubiții noștri ne-au luat prin surprindere ținându-ne de mână, prima oară când am dansat un dans lent împreună și primele noastre sărutări. Acestea sunt, toate, ocazii și sentimente pe care trebuie să le prețuim. Punem pariu că și tu ți le vei aminti toată viața, indiferent de vârsta pe care o ai, numai că trebuie să te asiguri că vei continua să îți păstrezi controlul!

Iubiri adolescentine, ca un foc de paie

Iubirile mistuitoare ca un foc de paie pot fi cam stranii și pot veni, de asemenea, pe neașteptate. Ca atunci când ți se pune pata pe un tip mai în vârstă pe care s-ar putea nici să nu-l cunoști prea bine, cum ar fi un profesor, un antrenor sau bateristul din trupa de rock a liceului. Sau, desigur, diversele celebrități — cu toată strălucirea, eleganța și sex-appealul lor — te pot scoate din minți. Fetele pot avea chiar un soi de „pasiune adolescentină" și pentru o altă fată. Cel după care ți s-au aprins călcâiele e doar o persoană pe care o idealizezi și în preajma căreia vrei să te afli, despre care vrei să știi mai multe și care uneori te face să te comporți prostește. Pe măsură ce ajungi să îl cunoști mai bine (dacă într-adevăr reușești asta, căci uneori tu nici măcar n-ai ajuns să faci cunoștință cu respectivul!), cel de care te-ai înamorat se poate transforma într-un prieten bun (fie băiat, fie fată) sau într-un iubit.

Sfârșitul

Desigur, reversul relațiilor amuzante cu iubiții îl reprezintă eșuarea lor lamentabilă. Ca elevă de gimnaziu și liceană vei învăța că toate poveștile bune de iubire (și, nădăjduim, mai ales cele rele!) ajung să se sfârșească; acest lucru face parte din această fază a creșterii care presupune experimentările și învățarea din greșeli. Îți vei dezvolta interese noi și diferite sau îți vei da seama că „balta are o grămadă de alți pești". Și așa și trebuie să faci! Acesta este mersul firesc, natural, al lucrurilor pentru adolescenți.

Dar, ne pare rău că trebuie s-o spunem, asta nu face cu nimic mai ușor momentul despărțirii. Cântecul acela de modă veche spunea cel mai bine asta: *Breaking up is hard to do...* („Tare-i greu să te desparți...")

Cum faci față situației când iubitul ți-a frânt inima? Îl urăști, devii plină de dușmănie și-l vorbești de rău tuturor prietenilor tăi? Nădăjduim că nu. Cum îi dai de știre atunci când tu ești cea care pune punct relației? Pui o prietenă să facă treaba murdară în locul tău? Te apuci, pur și simplu, să-l tratezi cu răceală în timp ce flirtezi cu alți tipi? Nădăjduim că nu. Dacă relația ta s-a bazat pe respect și prietenie de la bun început (și noi sperăm că așa a fost), atunci și **despărțirea trebuie să decurgă tot într-un mod plin de respect.** Tot o să doară, dar, dacă o faci așa cum trebuie — cu blândețe, oferindu-i celuilalt toate motivele cinstite la care te poți gândi —, atunci prietenia voastră va supraviețui. Și să știi că, deși tipii încearcă să nu o arate, și ei au sentimente, iar inimile lor pot fi și ele zdrobite.

Adu-ți aminte că adolescența este perioada în care trebuie să înveți din greșeli. O să faci niște greșeli (și el va face, de asemenea), așa că gândește-te la ce a mers așa cum trebuie și la ce nu a mers deloc în relație, ce a fost mai dureros decât ar fi trebuit să fie și ce ai putea fi capabilă să faci într-un mod diferit data viitoare, astfel încât despărțirea să fie mai ușoară. Poate că te vor ajuta următoarele sfaturi venite din partea unora care au zdrobit multe inimi la vremea lor:

- Dacă tu ești aceea care vrea ruptura și ți-ai dat seama că se va întâmpla în curând, oferă-i câteva **aluzii blânde** care să-l conducă spre ideea de despărțire.
- **Fii cinstită!** Nu inventa scuze și nici nu-l învinui pe el pentru lucruri care nu sunt adevărate doar pentru că așa ți-ar fi ție mai ușor. Toate minciunile se vor întoarce împotriva ta, în cele din urmă.
- **Poartă-te cu tact și blândețe** cu el. Nu are niciun sens să împrăștii bârfe și zvonuri, să rupi orice relație sau să-i scoți pe nas toate mizeriile din relația voastră.
- Dacă el este cel care rupe relația, **să nu îți lași durerea să se transforme în mânie.** Ura nu a vindecat niciodată, dar absolut niciodată o inimă zdrobită.

- **Ai răbdare cu tine însăți.** Chiar O SĂ TRECI peste toate, la timpul potrivit. Folosește această ocazie pentru a relua legăturile cu familia, prietenele sau băieții care îți sunt prieteni și pe care e posibil să-i fi ignorat mai mult decât de obicei pe când erai ocupată cu iubitul tău.
- Dacă el începe să iasă în lume cu una dintre prietenele tale bune, **încearcă să fii înțelegătoare.** Păstrează o linie de demarcație între prietenia voastră și relația lor. Nu mai e vorba doar despre tine!

Ideea principală este că modul în care faci față unei despărțiri spune multe despre felul în care faci față relațiilor, în general. Nivelul tău de maturitate, cinste, corectitudine și de încredere care meriți să îți fie acordată, și de bunătate a inimii sunt o parte importantă a reputației de care te vei bucura în rândul fetelor și al băieților. Nimeni nu a spus că o să fie ușor, dar **e întotdeauna mai ușor să faci lucrurile așa cum se cuvine!**

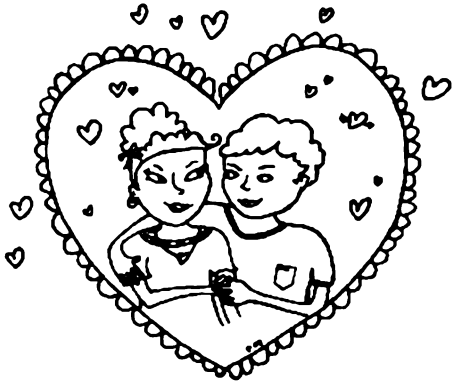
Alegeri pe care trebuie să le faci

Nu prea ai multe șanse să găsești dragostea adevărată în adolescență, și cu atât mai puțin în perioada ta de preadolescență. Dar ai să te distrezi **exersând pentru găsirea iubirii adevărate.** Ai să simți exaltarea dată de pasiunile mistuitoare, o să te bucuri ajungând să îi cunoști pe tipi ca prieteni și ca persoane de care ești interesată sentimental, și ai să simți primele impulsuri ale dorinței sexuale.

Aceasta este o perioadă în care *tu* vei avea multe alegeri de făcut. Și, **tot făcând alegeri care îți protejează trupul, inima și emoțiile, o să-ți sporești și puterea** — puterea ta specială, Girl Power!

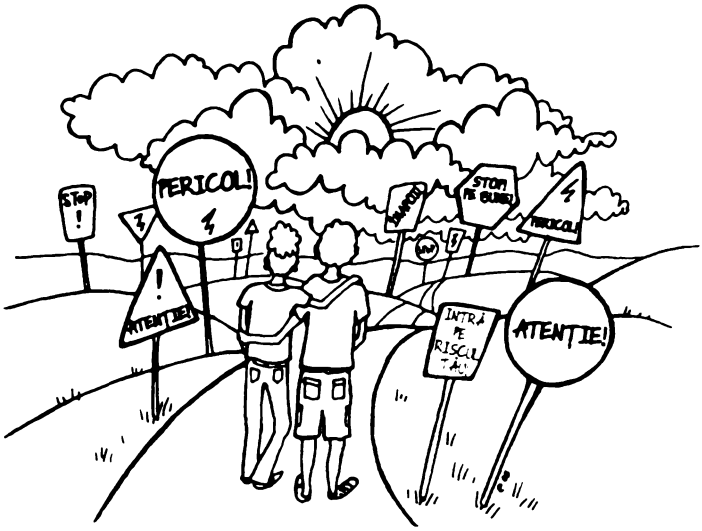
Tu va trebui să alegi cum să ajungi să cunoști mai bine un tip după care ți s-au aprins călcâiele. Tu va trebui să alegi ce lucruri de natură fizică vrei să faci cu iubitul tău. Tu va trebui să-i alegi pe băieții buni și să-i dai la spate pe cei răi de la primul semnal de avertizare, de la primul „cartonaș roșu" pe care îl merită. Adu-ți aminte că tu ești în „în perioada de

ucenicie", de pregătire pentru ziua când îl vei întâlni pe cel alături de care vei clădi iubirea ta adevărată. Învață, amintește-ți și bucură-te de fiecare minut al acestei etape din viața ta!



12

Ce este în regulă să faci și când anume?



Perioada prin care treci este una captivantă, puternică, minunată a vieții tale. Ca preadolescentă, trupul tău se schimbă, sentimentele tale se schimbă, gândurile tale se schimbă, relațiile tale se schimbă, băieții se schimbă și ei. *Ești pregătită* pentru această provocare, nu-i așa? Îți amintești care sunt cele două mari sarcini pe care trebuie să le duci la îndeplinire înainte de a deveni adult? Prima este să devii independentă. A doua este să îți dai seama cine ești. Scopul acestui capitol este să ne dăm seama cine ești tu cu adevărat. Pentru asta trebuie să aflăm ce anume *prețuiești*, care sunt *valorile* tale.

Valorile sunt lucrurile pe care le consideri importante. Ele pot fi principiile, ideile și credințele care te ajută să iei decizii. **Fiecare persoană ar trebui să-și trăiască viața în conformitate cu propriile valori.** Și, dacă ești credincioasă valorilor tale, ele îți vor ghida comportamentul.

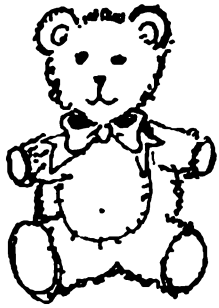
Totul funcționează cam așa: dacă tu prețuiești existența unui mediu curat, nu vei polua. Dacă prețuiești cinstea, vei spune adevărul. Dacă prețuiești sănătatea, n-o să fumezi țigări. E ușor să aderi la valorile tale atunci când e convenabil și avantajos, ca atunci când, dacă spui adevărul, acest lucru nu te face să dai de bucluc; sau când vrei să arunci ambalajul de la înghețată și coșul de gunoi e chiar lângă tine, sau când prietenilor tăi le vine să vomite ori de câte ori dau de mirosul de fum de țigară și de aceea nu fumezi.

Dar valorile sunt lucruri care nu se schimbă chiar dacă nu mai sunt deloc ușor de urmat. Așadar, ca să fii credincioasă valorilor tale va trebui să menții mediul curat chiar și atunci când coșul de gunoi e tocmai în partea opusă a parcului. Va trebui să spui adevărul chiar și atunci când asta te pune într-o lumină proastă. Va trebui să refuzi o țigară chiar și atunci când cel mai frumos tip din școală își desface pachetul și-ți oferă și ție una să tragi măcar un fum.

Să rămâi credincioasă valorilor tale când acest lucru e dificil se numește *să-ți dezvolți caracterul.* Și nu e deloc ușor! Cât de amuzant este să spui adevărul atunci când tu ești cea care va da de belea din cauza asta? Sau să te deplasezi până în cealaltă parte a parcului când toată lumea a zbughit-o deja spre terenul de baschet? Sau să refuzi o țigară când toate fetele *cool* spun că fumatul te face să pari mai sofisticată?

E dificil. Dar, până la urmă, te vei putea privi în oglindă și-ți vei putea spune: „Știi, a fost greu, dar am rămas credincioasă valorilor mele și *asta* mă face să mă simt tare bine!" E o hotărâre pe care o iei, grea sau ușoară. Și e un mod grozav de a-ți exersa puterea ta specială, Girl Power!

Ce prețuiesc cu adevărat, care sunt valorile mele?



Până acum am dat doar niște exemple ca să-ți arătăm că valorile sunt importante! Ele constituie temelia pe care vei putea construi răspunsul la întrebarea aceea profundă: „Cine sunt eu cu adevărat?" Și te afli la vârsta perfectă pentru a putea începe să răspunzi la această întrebare! Nu trebuie să știi de pe acum ce meserie vei alege când vei crește mare, ce facultate vei face sau cu cine te vei mărita. Dar *trebuie* să începi să te gândești la cum vrei să te porți și la ce crezi că este important pentru tine. *Trebuie* să te gândești la ce prețuiești cu adevărat.

Chestii grele, profunde, zici? Dar tu deja știi foarte multe despre valori. Părinții tăi, bunicii tăi, ceilalți membri ai familiei tale și alți oameni care au avut grijă de tine te-au învățat diferite valori toată viața ta. Ai învățat, de asemenea, în decursul vremii multe și de la profesori, de la antrenori sau prieteni. Ia-o încetișor și gândește-te la valorile pe care deja le-ai învățat. Acordă-le atenție! Scrie-le într-un jurnal! **Păstrează o listă cu ele!**

Amintește-ți că valorile sunt idei și principii pe care le pui în practică. Așadar, dacă părinții tăi prețuiesc educația, ei se vor asigura că tu îți faci zi de zi temele și vor discuta cu tine despre materiile pe care le studiezi. Dacă bunica ta prețuiește arta, te va duce la expoziții, la concerte și recitaluri. Punem pariu că ai învățat deja mai multe decât ai fi crezut!

Factorul prietenie

Tu încă mai înveți destule despre valori de la adulții din viața ta, dar, așa cum am mai spus și la începutul acestei cărți, lucrurile se schimbă pentru tine. Acum, că ești adolescentă, vei acorda mai multă atenție prietenilor tăi și altor adolescenți care s-ar putea să nu aibă aceleași valori ca și tine. **Prietenii tăi cu alte valori vor pune la încercare lucrurile în care crezi.** Acum este cel mai important să îți înțelegi propriile valori. Dacă nu ești sigură care sunt acestea, uită-te cu atenție la familia ta și la oamenii cărora le pasă de tine pentru a putea să decizi. Și verifică lista aceea pe care ai păstrat-o bine!

Există anumite valori care ar trebui să fie universale. Asta înseamnă că aproape toată lumea e de acord cu ele. În mod evident, vor exista întotdeauna și oameni dezaxați, cum ar fi infractorii și liderii tirani, care nu se vor potrivi în universul „nostru", și tocmai de aceea ne și par săriți de pe fix, pentru că nu urmează valorile după care își ghidează viețile oamenii normali. Spre exemplu, putem afirma, probabil, că majoritatea oamenilor prețuiește cinstea, dreptatea, siguranța, libertatea și relațiile cu ceilalți.

Există însă și alte valori care depind de individ și care nu sunt nici corecte, nici greșite. Important este ce te vor îndruma să faci alegerile tale. Spre exemplu, o grămadă de oameni

prețuiesc banii. Acest lucru poate cauza uneori probleme, ca atunci când unii se apucă să fure pentru a obține mai mulți bani. Dar prețuirea banilor poate fi și bună. Gândește-te numai la bogătașii care donează mari sume de bani pentru a construi case pentru cei fără adăpost. Asta e *cool*, și nimeni nu ar spune că persoana respectivă este rea pentru că prețuiește banii.

Este, oare, rău să prețuiești lucrurile? Dacă le prețuiești, se spune că ești materialist, termen folosit, de obicei, în sens negativ, dar nu este un lucru rău dacă nu lași ca el să controleze absolut tot ceea ce faci și ai și alte valori care îți țin mercantilismul în frâu.

Să spunem că tu chiar îți prețuiești hainele și cosmeticalele. Ești, cumva, o ființă rea? Nu. Dar dacă îți prețuiești hainele și cosmeticalele atât de mult, încât nu vrei să fii prietenă cu cineva care nu se îmbracă doar cu hainele „potrivite"? Acum, asta chiar că e o dovadă de superficialitate. Ai să lași să-ți scape o mulțime de prieteni grozavi dacă ăsta e singurul lucru pe care îți bazezi prieteniile. Dacă prețuiești hainele, cosmeticele ȘI cinstea, independența și bunătatea, atunci operezi cu **un set de valori mult mai bogat**, care te va ajuta să fii o persoană mai fericită și o prietenă mai bună pentru ceilalți.

Aceste exemple arată că există o mulțime de tipuri diferite de lucruri pe care le putem prețui. Le putem organiza pe categorii pentru a înlesni înțelegerea lor. Așadar, tu poți prețui:

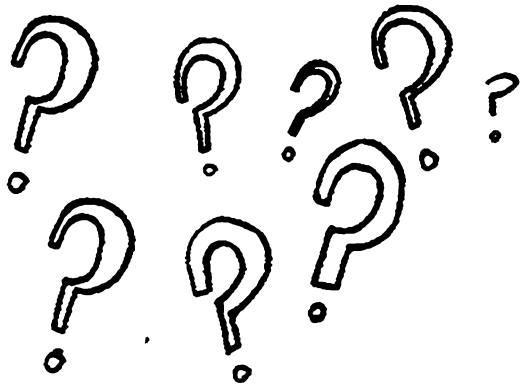
- **Oamenii și relațiile** — prietenii, membrii familiei, băieții care îți plac și iubiții, animalele de companie (da, știm, animalele de companie nu pot fi considerate persoane, dar, dacă stai să te gândești mai bine, probabil că felul în care animăluțul tău te face să te simți și felul în care depinde de tine și chiar te iubește sunt cele pe care le prețuiești cel mai mult);
- **Pasiunile** — călăritul, pictatul, sporturile, interpretarea sau ascultarea muzicii;
- **Trăsături de caracter** — onestitatea, încrederea, loialitatea, umorul, echitatea, popularitatea, independența;
- **Lucrurile** — cărțile, animăluțele de pluș, bicicleta, bijuteriile speciale.

Gândește-te la valorile tale și la valorile oamenilor pe care îi cunoști. Le poți nota în tabel.

Eu	Cei mai buni prieteni ai mei	Părinții mei

unmite asemănări în acest tabel? Punem pariu că observi! majoritatea oamenilor își alege prietenii pe baza unor milare. Între tine și părinții tăi s-ar putea să existe anumite ă știi că ei te-au influențat, cu siguranță.

Dar de ce?



Îți aduci aminte că ți-am spus că ești suficient de mare pentru a începe ca, atunci când părinții îți spun ce cred sau ce vor, tu să știi DE CE? **Hai să ne gândim un pic la propriile tale de ce-uri.** De ce prețuiești lucrurile pe care le-ai trecut în listă?

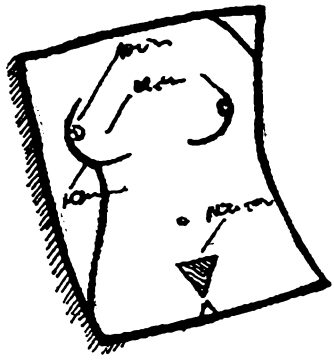
Așadar, unde vrem să ajungem cu chestia asta? De vreme ce pătrunzi în lumea poveștilor de dragoste și a iubirilor mistuitoare ca un foc de paie, **trebuie să ai o idee foarte limpede despre ceea ce prețuiești într-o relație.** Prietenii și familia te-au ajutat să-ți alcătuiești acea listă de valori. Acum e timpul să gândești în perspectivă referitor la ceea ce vei prețui într-o iubire adevărată. Există, oare, anumite lucruri și idei pe care visezi să le ai în relația ta cu sufletul tău pereche?

Unele dintre ele pot fi simple. Hai să aruncăm din nou o privire asupra categoriilor:

- **Oameni și relații:** Păi, în primul rând, e iubirea ta adevărată cea pe care trebuie s-o prețuiești;
- **Pasiuni:** Să vă petreceți amândoi timpul în mijlocul naturii, studiind împreună, mergând la concerte împreună, mergând la plimbare pe biciclete împreună, uitându-vă unul în ochii celuilalt;
- **Trăsături de caracter:** Onestitatea, loialitatea, încrederea, respectul;
- **Lucruri:** S-ar putea să prețuiești brățara pe care ți-a dăruit-o sau un bilețel pe care ți l-a scris.

Ce altceva? Care sunt celelalte lucruri care sunt cu adevărat importante într-o relație? Gândește-te bine... ce-ai spune despre trupul tău și despre trupul lui? Asta include și sănătatea fizică și emoțională.

Prețuiește-ți trupul! E singurul pe care-l ai!



Dar, ia stai un pic... TU îți prețuiești trupul? Asta a fost o întrebare cât se poate de serioasă. Noi cunoaștem o groază de fete care NU se simt deloc bine în propria piele, care nu sunt deloc mulțumite de trupurile lor. DE CE? Să fie, oare, din cauză că revistele le-au făcut să simtă că ele nu arată asemenea fotomodelelor?

Dar tu? Tu crezi că trupul tău e OK? Ai niște puști la școală care ți-au spus că trupul tău nu-i suficient de atrăgător? Ai grijă de corpul tău așa cum s-ar cuveni? Aică ai o alimentație sănătoasă (legume, apă, păstrezi distanța față de *junk foood* și fast-food), faci mișcare (sport, plimbări, timp limitat petrecut la computer și în fața televizorului), îl protejezi de pericole (purtând cască de protecție, centură de siguranță, evitând drogurile și alcoolul, abținându-te de la a face sex sau protejându-te de sarcini nedorite și de boli cu transmitere sexuală)?

Dacă tu nu ai grijă de corpul tău, păi, atunci, cine să aibă? Dacă nu ai grijă de el, îți vei pierde și respectul pentru el. Ce păcat! Trupurile noastre sunt niște chestii uluitoare și minunate. Gândește-te numai la cele cinci simțuri (pipăitul, mirosul, văzul, gustul și auzul) și la lucrurile precum muzica, natura, mâncarea și frumusețea pe care ele îți permit să le experimentezi. Îți mai aduci aminte cum se dezvoltă un bebeluș? Trupul tău este de-a dreptul miraculos și te ajută SĂ FACI lucruri absolut incredibile!

Respectă-ți trupul și asigură-te că și iubitul tău îți împărtășește această valoare. El nu va deveni niciodată dragostea ta adevărată dacă nu îți împărtășește valorile. Dacă ai un iubit care te silește să faci lucruri cu care

tu nu te simți în largul tău, e timpul pentru **marea debarasare, despărțire, îndepărtare.** Nu poți fi niciodată cu adevărat apropiată de cineva care nu-ți împărtășește cele mai importante valori.

Nu e niciodată ușor, dar e o regulă după care toate trebuie să ne ghidăm în viață: alege-ți iubiți care îți respectă trupul! Acum *asta* chiar că-i o hotărâre care le conferă fetelor putere și forță!

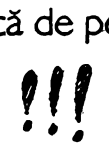
Momentul hotărârilor

În regulă! Așadar, ți-ai respectat regula de a alege un iubit care îți împărtășește valorile și îți respectă trupul? Bravo! Și mai și arată ca Domnul Perfecțiune-Întruchipată, aspirant la statutul de suflet pereche, de iubire adevărată. Tu te simți intimă din punct de vedere emoțional cu el, pentru că ați ajuns să vă cunoașteți unul pe altul. Ai, fără îndoială, acele senzații de căldură, furnicăturile dorinței sexuale. E palpitant, exaltant... și copleșitor. Hopa! **Încotro te îndrepți de aici?**

O parte importantă din ceea ce înseamnă să crești este să îți dai seama cum să faci față situațiilor care presupun să fii aproape de o altă persoană. Asta înseamnă să îți dai seama la ce să te aștepți de la tine însăți când vine vorba despre a face sex. Poate că nu te-ai gândit încă la toate astea, dar trebuie să începi să decizi când va fi în regulă, din punctul tău de vedere, să ai o viață sexuală.

De ce tocmai acum? Pentru că ești suficient de inteligentă pentru a-ți da seama ce este important pentru tine. Acum, pentru că devii **suficient de independentă** pentru a lua hotărâri bune, înțelepte. Acum, pentru că tu crești și devii **genul de fată care rămâne credincioasă valorilor sale într-o grămadă de situații diferite** — și când acest lucru e ușor, *și* când e greu.

Planifică de pe acum



A venit momentul ca tu să începi să te gândești la viitorul tău și să îți faci niște promisiuni ție însuți... poate că îi poți deja face niște promisiuni și viitorului tău suflet pereche, iubirii tale adevărate. Nu e minunat? Dacă iei niște hotărâri și îți faci ție însăți niște promisiuni acum, vei avea mai mari șanse să le respecți, chiar și sub impulsul unui „moment de pasiune romantică".

Fetele care au un plan despre când este OK să facă sex au mai multe șanse să respecte această decizie și să nu lase vreun tip mieros să le schimbe hotărârile. Planurile îți conferă o mare putere!

Așadar, care va fi planul tău?

Vei auzi o grămadă de răspunsuri diferite, în special la întrebarea când e OK „să mergi până la capăt" sau să ai raport sexual propriu-zis. O să auzi lucruri precum:

- „După ce te măriți."
- „Când ai un iubit stabil, cu care te vezi în mod constant."
- „După ce împlinești 18 ani."
- „După ce ai ieșit cu un băiat cel puțin un an (sau, poate, șase luni, sau chiar trei)."
- „Ori de câte ori simți că ai chef."
- „Când un tip spune că te iubește."

Asta apropo de mesaje derutante!

Planul tău privind apropierea fizică de un băiat va trebui să includă mult mai multe lucruri decât doar actul sexual propriu-zis, dar hai să începem de la acesta, deoarece reprezintă cea mai importantă decizie pe care va trebui să o iei.

De ce să aștepți?

Există o groază de motive întemeiate pentru a aștepta, pentru a amâna să faci sex. Pentru un minut vom semăna cu niște părinți (și... ăăă... noi chiar suntem părinți), dar, poftim! Dacă vei aștepta până când vei fi un adult care are o relație matură, pe termen lung, devotată înainte de a face sex, atunci:

- Va exista **mult mai puțin „bagaj emoțional"**, mult mai puține sentimente precum vină, dezamăgire și teamă pentru fiecare din voi.
- Vei avea **o relație mult mai matură** înainte de a face sex.
- Vei avea parte de un **sex mult mai bun** cu cel care s-ar putea să-ți devină soț dacă nu vei păstra în minte amintirile partidelor de sex cu alți bărbați.
- Vei putea **accepta o sarcină** drept consecință a sexului și vei putea să devii părinte atunci când vei fi emoționată de ideea aceasta și pregătită pentru ea.

Iar acum, pentru un minut, cuvintele noastre vor semăna cu cele ale unor **doctori** (și adu-ți aminte că noi suntem și doctori, de asemenea). Iată și mai multe motive bune pentru a amâna activitatea sexuală:

- Fetele care fac sex de la o vârstă fragedă tind să aibă **mai mulți parteneri sexuali** pe parcursul vieții lor.
- Dacă vei avea mai puțini parteneri sexuali, îți **va scădea și riscul de a face cancer** de col uterin. Fiecare nou tip cu care faci sex îți sporește șansele de a contracta un virus care poate duce la apariția cancerului de col uterin.
- Cu cât ești mai tânără atunci când începi să faci sex, cu atât este mai mare riscul de a contracta **infecții cu transmitere sexuală** care pot cauza infertilitate, cancer, durere și chiar moarte.
- Nu poți rămâne însărcinată dacă nu faci sex. **Sarcina** apărută când ești în gimnaziu sau în liceu nu este de dorit pentru majoritatea fetelor.

Și, în final, o să semănăm cu niște **prietene** (și noi chiar *suntem* femei cărora chiar *ne pasă* de tine). Iată încă și mai multe motive bune pentru a amâna începerea activității sexuale:

- Tipii foarte tineri **nu sunt în mod obișnuit** interesați de o relație pe cât sunt de interesați să aibă parte de cât mai multe experiențe de natură sexuală.
- Mulți băieți **nu resimt același atașament emoțional** pe care îl simt fetele după ce fac sex. Partea emoțională legată de sex pare să vină la o vârstă mult mai mare pentru bărbați.
- Adolescenții pot fi prieteni grozavi, dar ei sunt adesea stânjeniți sau egoiști când vine vorba de sex și de a le face pe fete să se bucure de experiențele sexuale. Ei fac în așa fel încât ei să se simtă bine, dar **nu prea înțeleg cu adevărat** cum să te ajute și pe tine să te simți bine și să te bucuri de sex.

Chiar e o mare scofală, ca un careu de ași la pocher!

Sexul chiar e o mare scofală și ceva rar și prețios, ca un careu de ași la pocher. Poate fi grozav dacă îl faci cu persoana potrivită, dar e nevoie de o relație matură de care cele mai multe fete nu au parte până nu devin adulte, așa că, de ce ai vrea să-l iroșești de pe acum?

Așadar, ce faci între timp? **Păi, și așteptarea poate fi amuzantă!** De îndată ce ai o persoană de care ești interesată în mod romantic, pe cineva în care ai încredere și cu care vrei să fii, va trebui să hotărăști cât de departe vrei să mergi cu el. Dacă există sentimentul de intimitate, sunt o mulțime de lucruri diferite, de natură fizică, pe care le puteți face pentru a vă bucura unul de altul și a vă arăta afecțiunea unul față de celălalt.

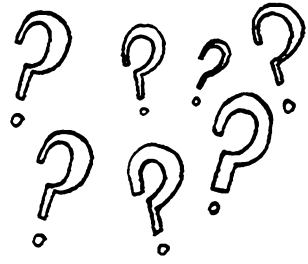
Există anumite **lucruri lipsite de orice risc** și care sunt amuzante, cum ar fi să vă țineți de mână, să vă îmbrățișați, să vă masați umerii, să vă jucați cu părul celuilalt. Astfel de activități vă permit să petreceți împreună timpul în mod confortabil și fără să vă simțiți presați să faceți chestii de natură sexuală.

Unii adolescenți se pot săruta ore întregi fără să meargă mai departe. Înainte de a te gândi numai să treci mai departe, petrece un timp oarecare perfecționându-ți talentul de a săruta. Asta chiar poate fi amuzant.

Chestia este că, de îndată ce ai trecut de etapa sărutărilor, **poate deveni foarte, foarte greu să te mai oprești!** Trupul tău e astfel alcătuit încât toate atingerile acelea te vor excita sexual din ce în ce mai mult. De fapt, atunci când bărbații și femeile își propun, planifică să facă sex, exact asta e ceea ce fac ca să-și pregătească trupurile. Îți aduci aminte de toate chestiile acelea despre preludiul sexual?

Așadar, dacă nu vrei să mergi până la capăt, anumite tipuri de atingeri, masaje sau sărutări ale trupului celuilalt sunt foarte derutante. Creierul tău știe că tu ai hotărât să nu ai un raport sexual propriu-zis, dar, totuși, desfășori diferite activități care îl determină să-i spună corpului tău să-i dea bătaie mai departe și să meargă până la capăt! Acum înțelegi cât de important este să **hotărăști când te vei opri** înainte ca lucrurile să devină mult prea dificile și prea... încinse?

Cum hotărăști?



Stabilirea limitelor activității tale sexuale este importantă, cu adevărat importantă. Ea te face să deții controlul asupra corpului tău, emoțiilor și relațiilor tale. Este una dintre alegerile care pot fi dificil de făcut, dar,

dacă **îți respecți limitele impuse**, vei putea fi mândră de tine la sfârșitul zilei (sau al nopții).

Momentul potrivit pentru a hotărî care sunt limitele dincolo de care nu vei trece este:

- atunci când ai timp **să te gândești** în liniște;
- atunci când ai șansa de **a discuta despre ele** cu un adult în care ai încredere și cu prietenii, dacă vrei;
- **înainte** să fii prinsă într-o situație în care se desfășori activități sexuale;
- poate chiar **înainte** de a avea un iubit.

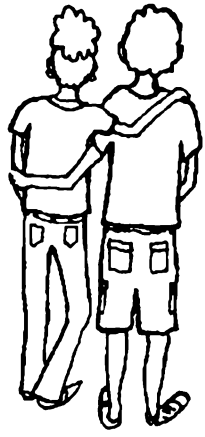
Momentul în care trebuie să hotărăști care sunt granițele dincolo de care nu vei trece *nu* este nici pe departe:

- înainte de a avea timp să cumpănești bine la ele;
- atunci când te simți supusă presiunii de către iubit sau prietene;
- când ești deja implicată într-o situație în care desfășori activități de natură sexuală (tu și iubitul tău vă sărutați sau vă dezmierdați profund).

Acum, să trecem la detaliile specifice! Uită-te la lista următoare și petrece ceva timp gândindu-te la activitatea care ar fi în regulă *din punctul tău de vedere.*

Când este OK...

- Să te ții de mână?
- Să ieșiți împreună într-un grup de prieteni?
- Să vă îmbrățișați?
- Să vă sărutați pe buze?
- Să mergeți la o întâlnire singuri, fără alți prieteni?
- Să vă sărutați franțuzește?
- Să îl lași pe iubitul tău să îți atingă sânii prin haine?
- Să îl lași pe iubitul tău să îți atingă sânii goi?
- Să atingi penisul iubitului tău?
- Să vă dezbrăcați unul în fața celuilalt?
- Să faceți sex oral?
- Să aveți raport sexual propriu-zis?
- Să faceți un copil împreună?



Unele dintre aceste întrebări au niște răspunsuri ușor de dat. Poți să te ții de mână cu iubitul tău absolut oricând, fără niciun risc! Alte răspunsuri

sunt mai greu de dat, și acestea vor fi unice, pentru că depind de valorile tale și de nivelul tău de confort.

Cu majoritatea iubiților tăi ocazionali și chiar cu anumiți tipi despre care vei crede să sunt sufletul tău pereche nu vei ajunge niciodată să faci o mulțime dintre lucrurile din această listă, **iar asta, draga mea prietenă, este un lucru foarte, foarte bun!** Multe dintre cele de mai sus trebuie păstrate pentru iubirea adevărată, reală, matură și plină de viață, iar unele doar pentru persoana cu care te vei căsători.

Ce este OK și când anume?

Va trebui să te întrebi următoarele:

- Ce lucru este **mai sănătos pentru corpul meu?** (Verifică lista aceea în care „semănam cu niște doctori".)
- Care este **cel mai sănătos lucru** pentru mine din punct de vedere **emoțional?** (Verifică lista aceea în care „semănam cu niște părinți" și pe aceea în care „semănam cu niște prietene".)
- Ce lucruri aș accepta să fac cu **un tip după care mi s-au aprins călcâiele?** Dar cu un iubit?
- **Cum știu** că el este doar un tip după care mi s-au aprins călcâiele? Dar un iubit adevărat?
- Ce aș fi dispusă să fac cu **sufletul meu pereche,** cu iubirea mea cea adevărată?
- **Cum știu** că el e sufletul meu pereche, iubirea mea adevărată?
- Voi **păstra ceva special** doar pentru căsătorie?

Iubiții și tipii după care ți s-au aprins călcâiele sunt destul de ușor de depistat. Ei te fac să te simți *excitată și înamorată până peste urechi* (mai ții minte cum le explică Bufnița lui Bambi și lui Bocănilă că ajung animalele primăvara?), îți dau senzația aceea de „fluturași în stomac" chiar

dacă s-ar putea să nu-i cunoști prea bine (sau chiar deloc). Iubirea adevărată poate fi mult mai înșelătoare. Vei avea aceeași senzație de „fluturași în stomac" cauzată și de o iubire adevărată, numai că pe sufletul tău pereche trebuie să-l cunoști foarte bine. Trebuie să vă împărtășiți valorile, timpul și experiențele.

Fie că-ți vine să crezi, fie că nu, în următorii zece ani vei avea de multe ori sentimentul că ți-ai găsit „iubirea adevărată". S-ar putea să crezi că un tip e sufletul tău pereche, dar apoi vei ajunge să-l cunoști mai bine și vei descoperi lucruri care nu-ți plac. Sau poate că tocmai ți s-au aprins călcâiele după un alt tip și, dintr-odată, fosta ta „iubire adevărată" nu te mai înfioară deloc, și toți fluturii și-au luat zborul.

Și toate acestea sunt în regulă. Să-ți aduci numai aminte că, atunci când hotărăști ce activități sexuale vei desfășura cu iubirea ta adevărată, dacă vor fi prea multe, prea devreme, vei sfârși prin a fi complet jenată și stânjenită și te vei simți chiar dezamăgită. **Noi nu cunoaștem nicio fată și nicio femeie care să fi regretat că a așteptat mai mult timp înainte de a face sex.** Dar vedem nenumărate fete sau femei care sunt dezamăgite sau chiar furioase pe ele însele pentru că au făcut sex prea repede cu cineva despre care au crezut că e iubirea lor adevărată, dar care s-a vădit a nu fi deloc sufletul lor pereche. Sunt șanse să nu sfârșești prin a te căsători cu iubitul pe care îl aveai la paisprezece ani, așa că ar fi mai bine să aștepți un pic. Ia-ți răgazul necesar pentru a ajunge să știi ce-ți place și ce nu-ți place într-o relație, dar păstrează sexul pentru mai târziu.

E prea târziu pentru mine

Ce-ar fi dacă tocmai ai citit toate aceste lucruri și-ți spui: „Oh, grozav! Asta nici măcar nu mi se aplică mie! Eu deja l-am lăsat pe un tip să-mi atingă sânii/deja i-am atins penisul unui tip/deja am făcut sex.

N-am avut niciun plan bun înainte, iar acum am dat-o rău de tot în bară."

Hei! Să știi că e în regulă! Și te asigurăm că ***nu*** **e nici prea târziu.**

Cu toții facem greșeli. Nu ești singura care le-a făcut. Cei mai mulți adolescenți nu sunt deloc satisfăcuți de experiențele lor sexuale. Nu vei fi avut un plan atunci, dar poți să-ți faci unul acum! Doar pentru că ai mers mai departe decât ai fi dorit nu înseamnă că trebuie să mergi chiar atât de departe cu fiecare tip cu care vei ieși în oraș de acum încolo.

Restabilește-ți limitele dincolo de care nu vrei să treci. Fă-ți o promisiune și respectă-ți planul! Învață din propriile greșeli și fă schimbările necesare pentru a-ți proteja trupul și emoțiile. Aici trebuie să intervină acel caracter puternic al tău pe care l-ai tot dezvoltat prin alegerea valorilor și prin respectarea lor. De îndată ce ai depășit o limită, va fi greu să o restabilești. Știm asta. Dar mai știm, de asemenea, și că respectarea promisiunii pe care ți-ai făcut-o este importantă chiar și atunci când e greu s-o respecți. **Și mai știm și că tu poți s-o faci!**

Ei, asta chiar că trebuie să fie interesant...

Dacă vrei cu adevărat să te distrezi, atunci dă-le lista cu „Ce este OK și când anume?" părinților tăi și pune-i pe ei să o completeze. Aceea chiar că va fi o conversație interesantă!

Discută cu mama ta sau cu altă femeie matură în care ai încredere despre chestiile astea. Vezi dacă îl poți convinge și pe tatăl tău să discute cu tine despre acest subiect. **Și tații au păreri importante,** care contează! Sunt, cumva, răspunsurile tale diferite de cele ale părinților? Întreabă-i pe aceștia nu doar despre CÂND, ci și despre DE CE-urile alegerilor făcute de ei. Fă-i să-ți explice motivele pentru care au dat răspunsurile pe care le-au dat. Au sens? Fie că-ți vine să crezi, fie că nu, părinții știu mai multe decât ți-ai putea închipui despre chestiile astea.

Părinții probabil că se vor simți **stânjeniți** să vorbească despre sex cu tine, dar vor avea niște sfaturi grozave de oferit, dacă îi vei asculta până la

capăt. Tu nu ai nevoie să știi dacă și când au făcut părinții tăi toate acele activități (câh!), dar răspunsurile lor se vor baza pe ceea ce ei au învățat din propriile experiențe sau din viață, în general.

Cu toții greșim uneori, așa încât va trebui să discutăm un pic și despre situațiile de tipul „dar dacă...".

Nădăjduim că deja te-am făcut să înțelegi că, pentru ființele umane, sexul nu se presupune a fi menit *doar* pentru reproducere. De asemenea, el nu e menit nici să fie ceva ce încerci *doar* pentru că ești curioasă. Deja știi că **sexul e *important*** și conferă putere în multe moduri. **Poate fi una dintre cele mai minunate și intime experiențe pe care le pot împărtăși doi oameni. Poate fi, totodată, și o experiență foarte dezamăgitoare, jenantă și chiar înfricoșătoare dacă se petrece prea devreme sau în relația nepotrivită.**

Partea dezamăgitoare și înfricoșătoare poate fi de multe feluri. Noi suntem doctorițe și auzim povești tragice aproape în fiecare zi! Ia în considerație **următoarele exemple:**

- O fată de paisprezece ani face sex cu un băiat care îi este „prieten" numai pentru că este **doar curioasă** să vadă cum e și sfârșește prin a rămâne gravidă.
- O femeie de douăzeci și șase de ani nu se poate bucura pe deplin de sexul cu soțul ei pentru că ea a făcut sex ca adolescentă, pe când era într-o relație nocivă și are niște **amintiri foarte neplăcute** care o împiedică să se mai bucure, să se mai desfete.
- O fată de cincisprezece ani merge la o întâlnire cu tipul după care i s-au aprins călcâiele, un fotbalist foarte popular de la ea de la școală

care are şaptesprezece ani. El începe să o sărute, apoi o convinge să-i facă sex oral, în ciuda faptului că **ea nu dorea cu adevărat să facă una ca asta.** După aceea, el n-o mai sună niciodată, dar le spune tuturor prietenilor lui de la şcoală ce au făcut ei doi.

- O adolescentă de şaisprezece ani se furişează afară din casă pentru a merge la o petrecere la care părinţii ei n-au vrut s-o lase. Acolo bea foarte multă bere şi face sex **pentru prima oară** cu un tip pe care nici nu-l cunoaşte prea bine.
- O fată de paisprezece ani şi iubitul ei încep să se sărute şi se excită foarte mult. Se ating unul pe altul pe deasupra hainelor. Apoi îşi smulg hainele de pe ei şi îşi ating unul altuia trupurile goale. Au spus că nu vor face sex, dar, **sub impulsul momentului** pasional, amândoi chiar vor s-o facă. Şi chiar merg până la capăt.

Poţi vedea din aceste poveşti adevărate de ce un plan e atât de important şi de ce le conferă atâta putere fetelor! Fiecare fată în parte din aceste poveşti fie a făcut ceva ce *chiar nu voia să facă,* fie a avut de suportat consecinţele negative ale faptului că a făcut sex prea devreme şi în timp ce era implicată într-o relaţie nepotrivită.

Şi poţi, de asemenea, să înţelegi de ce tu ai nevoie să munceşti din greu pentru a te ajuta pe tine însăţi să-ţi respecţi planul. Dacă vrei **să-ţi îndeplineşti promisiunea pe care ţi-ai făcut-o ţie însăţi de a-ţi respecta corpul,** trebuie, totodată, să stai la distanţă de situaţiile care vor face acest lucru foarte dificil (adică să te fereşti să bei alcool şi să iei droguri, să rămâi singură cu un tip în care nu eşti sigură că poţi avea încredere, să mergi „atât de departe", încât să-ţi fie greu să te mai opreşti). Toate acestea sunt lucruri asupra cărora deţii controlul. Toate sunt decizii pe care tu ai şansa de a le lua. Tu ai puterea şi libertatea de a învăţa din deciziile neînţelepte şi **de a lua altele mai bune în viitor.** Acesta este încă un mod de a-ţi manifesta Girl Power, puterea specială a fetelor!

Câteva veşti bune despre băieţi

Ştim că, din tot ce am discutat până acum, pare că băieţii nu vor nimic altceva decât să deţină puterea asupra ta şi să se culce cu tine, de

parcă nu ar avea niciun pic de autocontrol, de parcă nu ar fi preocupați decât de ei înșiși și de dorințele lor sexuale, și nicidecum de tine. Ei bine, *există* și veşti bune! Există tipi în lumea largă care te vor pune pe tine mai presus de ei înșiși. Ei sunt genul de tipi care s-ar putea chiar să vrea să vă opriți înainte să vrei tu. Ei sunt cei care se vor opri și vor lua o decizie înțeleaptă în locul tău, chiar dacă tu aveai de gând să mergi mai departe. Ei sunt cei care îți vor aduce aminte că ați decis împreună să vă opriți la săruturile franțuzești, și ei vor respecta hotărârea aceasta și te vor face și pe tine s-o respecți.

Aceştia sunt tipii pe care trebuie să-i cauți. Îi vei cunoaşte după felul în care respectă fetele și femeile. Ei nu se poartă ca și cum ar fi bine-crescuți doar ca să-i prostească pe profesori, pentru ca apoi să hărțuiască fetele pe holuri. Ei s-ar putea să fie tăcuți, s-ar putea să fie gălăgioși, s-ar putea să cânte într-o trupă, s-ar putea să se dea în spectacol, s-ar putea să fie sportivi sau tocilari, sau cei mai melodramatici actori pe care i-ai văzut vreodată... dar băieții buni știu ce este respectul — pentru tine, pentru ei înșiși și pentru alții. Ai văzut vreunul? Încearcă să-l cunoști. E nevoie de timp pentru a hotărî dacă el este demn de TINE!

Puterea constă în planificare

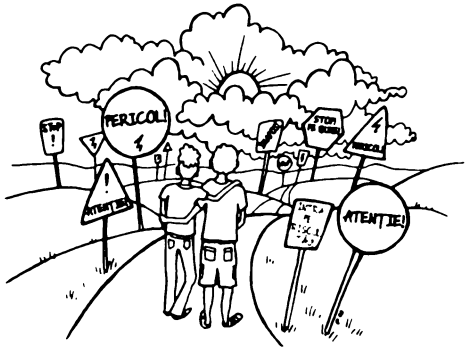
Dacă există un singur lucru pe care am dori să ți-l amintești din acest capitol, atunci acela este că puterea vine din existența unui plan!

Valorile și limitele sunt extrem de importante, aşa încât fă tot ce poți tu mai bine pentru „a rămâne între granițele" stabilite, în special când ești la primul (sau al doilea) iubit. Cu cât ajungi mai aproape de a simți iubirea adevărată, cu atât mai dificil va fi să îți respecți planul. Deoarece de acum va fi vorba de un tip real, viu — un tip de care te simți atrasă și cu care chiar vrei să devii apropiată și fizic. Nu mai este acel iubit teoretic

pe care-l vei cunoaşte „într-o bună zi" şi pe care probabil că l-ai avut în minte când ţi-ai stabilit limitele dincolo de care nu ai trece. Bucură-te de noua ta sexualitate, **bucură-te că ai intimitate emoţională, sărută-l, arată sexy dacă vrei, dar ţine minte: toate acestea nu înseamnă că trebuie să faci şi sex.** De îndată ce vei fi pregătită pentru a face sex, vei înţelege, de asemenea, şi importanţa deţinerii unui plan pe care să-l discuţi cu iubirea ta cea adevărată şi, totodată, cât de important este să te asiguri că te vei proteja împotriva sarcinilor nedorite şi infecţiilor.

O spunem din nou: fetele care au un plan au mult mai puţine şanse de a desfăşura activităţi sexuale pe care nu vor cu adevărat să le facă. Respectarea planului e mai uşoară dacă iubitul tău te respectă. Iar sufletul tău pereche te va respecta întotdeauna. Va fi stânjenitor să discuţi cu iubitul tău despre chestii de natură sexuală şi despre limite. Dar, dacă vrei să pui relaţia pe făgaşul cel bun, e nevoie de comunicare, de **multă, multă, multă comunicare.** Iar tu o poţi face!

Aminteşte-ţi doar: valorile rămân aceleaşi, indiferent de situaţia în care te afli. Dacă au fost bune pentru tine înainte de a avea un iubit, atunci încă sunt bune pentru tine şi în prezent. **Promisiunile pe care ţi le-ai făcut ţie însăţi merită să fie respectate chiar dacă e dificil.** Fii puternică! Meriţi cu prisosinţă asta!



IV

Girl Power, adevărata putere specială a fetelor

13

Continuă să-ți dezvolți puterea specială a fetelor, Girl Power!

Până acum, sperăm că ai reușit deja să întrezărești și să simți o **pulsație a puterii** — a acelei forțe care sălășluiește în interiorul tău. Este o putere uimitoare care îți va aduce multe lucruri bune și te va proteja de cele rele dacă vei învăța cum s-o folosești. De ce, oare, atât de multe adolescente se simt *lipsite de orice putere* în legătură cu atât de multe lucruri care se petrec în viața lor? Noi credem că se întâmplă așa pentru că ele încă nu și-au descoperit puterea interioară — cea adevărată și vie, Girl Power.

Așadar tu, fie că îți dai seama de asta, fie că nu, ai o forță specială, uluitoare. Nu doar puterea care are legătură cu sexul și sexualitatea, ci una mult mai mare, care izvorăște din capacitatea ta de a lua **hotărârile care contează cu adevărat.** Ai capacitatea de a alege cum dorești să fii

văzută, în cine să ai încredere, când ești pregătită pentru relații intime, și, cel mai important, ai puterea de a spune nu lucrurilor care nu sunt în interesul tău.

Acum, când combini cuvintele *putere* și *sex,* foarte mulți oameni își formează o impresie greșită. Ei vorbesc despre folosirea sexului pentru a obține puterea sau de folosirea lui pentru a obține ceea ce vrei. Aceastanu este însă o putere *bună.* E vorba doar de folosirea a ceva plin de putere pentru **a-i manipula** pe ceilalți. Sexualitatea ta este ceva cu totul și cu totul special și ar trebui prețuită și respectată, nicidecum abuzată. Sexualitatea se întâmplă doar să fie un lucru foarte puternic pe care tu îl deții, fie că-ți place, fie că nu.

Ea și-a dat seama cum stă treaba

Îți amintești de fata despre care am vorbit în capitolul 2? Aceea care deținea Girl Power, puterea specială a fetelor? Aceea care spunea că îi pare rău atunci când rănea sentimentele unui prieten? Aceea care era un îngăduitoare cu părinții ei chiar dacă i se părea că aceștia nu prea se mai prindeau cum stă treaba? Aceea care înțelegea cum funcționează trupul ei și putea vorbi despre asta fără să se rușineze prea tare? Aceea care își făcuse un plan referitor la propria implicare sexuală și alegea un iubit care să-i respecte deciziile? Mda, aceea pe care toată lumea părea s-o admire și s-o respecte!

În mod evident, fata aceea își dăduse seama cum stau lucrurile cu o mulțime dintre chestiile care au legătură cu ea însăși, multe dintre cele despre care am discutat și noi în această carte. Lucruri precum următoarele:

- Cum să utilizeze **cuvintele cu înțelepciune.**
- Cum **să nu cedeze din puterea ei și să nu le-o confere** oamenilor care nu vor decât s-o facă să se rușineze și s-o folosească.
- **Cum să-i asculte pe oamenii care-i vor binele** — nu pe aceia de la televizor, din filme, din videoclipurile muzicale, din reviste sau din companiile de publicitate, care vor doar ce-i mai bine pentru ei.

- Cum **să-și aleagă prietenii care o ajută să se dezvolte** și care nu o doboară la pământ — și cum să fie o prietenă bună pentru alții, la rândul ei.
- Cum să recunoască în mod cinstit că este o ființă sexuală și că **poate fi sexy și fără „să meargă până la capăt"**.
- Cum **să vorbească, să gândească și să învețe** despre chestiile de natură sexuală înainte de a fi cuprinsă de „impulsul momentului de pasiune" și să facă un lucru pe care apoi să-l regrete.
- Cum **să fie suficient de curajoasă** pentru a vorbi cu iubiții ei despre limitele sexuale peste care ea nu ar trece — chiar dacă aceste discuții sunt cu adevărat stânjenitoare.
- Cum **să facă diferența** între iubiții buni și cei răi.
- Cum **să păstreze** anumite lucruri de natură sexuală pe care să nu le facă decât mai târziu, cu adevăratul ei suflet pereche, cu iubirea ei adevărată.

Va fi, oare, întotdeauna ușor să iei hotărâri și să faci lucruri care te ajută să îți dezvolți Girl Power, puterea specială a fetelor? Cu siguranță că nu. Uneori o să te simți grozav — ca și cum ar fi cea mai ușoară decizie pe care a trebuit s-o iei vreodată! Uneori o să fie nasol, nasol de tot! Unii oameni s-ar putea chiar să-ți spună că ești proastă, speriată, **anormală**, trăsnită și că pur și simplu nu ai habar care-i faza. **Dar, atunci când e rău, rău de tot**, trebuie să-ți amintești că tu ai luat decizii care vor fi bune pentru tine toată viața ta... nu doar pe moment. E o trudă grea, dar, în cele din urmă, îți va aduce o răsplată uriașă.

E ca în cazul fetei de care toată lumea făcea mișto pentru că arunca la coșul de baschet în fiecare sâmbătă dimineața în loc să meargă la mall. Să arunci la coș nu e chiar atât de amuzant, dar apoi, într-o seară de vineri, ea l-a păcălit pe fundașul echipei adverse cu doar două secunde înainte de sfârșitul meciului și a marcat un coș de trei puncte care a făcut ca echipa ei să câștige. Toți o făcuseră plicticoasă când exersa, dar apoi a devenit o **eroină** când antrenamentele ei au dus la câștigarea meciului!

Și creșterea propriei tale puteri speciale, a Girl Power, are nevoie de antrenament. Și îți îngăduie să fii o eroină pentru toată viața — o eroină în propriii tăi ochi! **Mult prea multe fete devin nerăbdătoare** în această trudă de sporire a Girl Power. Ele își compromit valorile din cauza asta. Nu-i bine!

Meriți tot ce-i mai bun

O mare partea a forței izvorăște din faptul că ai așteptat ce era mai bun și nu te-ai repezit să înșfaci toate chestiile ieftine pe care ai fi putut să pui mâna de cum ți-au ieșit în cale. Și, fii gata, pentru că sexul îți va ieși în cale în timpul anilor adolescenței tale. **Trebuie să fii pregătită să îi faci față.** Trebuie să fii pregătită să faci un plan pentru a impune limitele și comportamentele sexuale care sunt sănătoase pentru tine și apoi trebuie să îl respecți.

Răbdarea și autocontrolul vor fi răsplătite în cele din urmă, îți promitem! Dacă faci alegeri înțelepte și iei decizii bune acum (chiar dacă s-ar putea să fie dificile și chiar dacă alți adolescenți își vor da ochii peste cap sau chiar dacă băieții vor face presiuni asupra ta), tu vei putea privi înapoi și, nu peste multă vreme, vei zări puterea în alegerile pe care le-ai făcut... puterea care izvorăște din faptul că ai un plan.

Noi nu inventăm toate lucrurile astea. În fiecare zi noi stăm de vorbă cu tinere fete și femei care sunt sănătoase și fericite datorită faptului că și-au respectat planul în legătură cu sexul și cu chestiile de natură sexuală care li s-a părut lor cel mai potrivit. Și, de asemenea, auzim și mult prea multe povești ale unor fete care au făcut niște greșeli grave pentru că n-au avut niciun plan.

Lucrurile „s-au întâmplat", pur și simplu — și-apoi au venit o mulțime de regrete și de lacrimi, uneori chiar și o sarcină sau infecțiile. Ori de câte ori fetele renunță sau permit cuiva să „le ia" o parte din această putere, e o mare pierdere. Puterea lor slăbește, iar ele trebuie să muncească din greu pentru a începe s-o dezvolte din nou. Din fericire, ea **poate** fi dezvoltată din nou! Ele trebuie doar să se întoarcă de unde au plecat și să **facă alegeri noi care să le confere putere și control.** Și trebuie să rămână credincioase acestor alegeri și să nu dea drumul puterii aceleia pentru a-i permite să crească.

Revendică-ți propria Girl Power!

Toată chestia asta cu puterea vine de foarte departe din istorie, nu de la femeile din ziua de azi. Încă de la începuturile timpului, civilizațiile au recunoscut că oamenii au oportunități speciale în viață când pot dobândi putere. Perioadele de tranziție sunt, în mod deosebit, perioade care conferă o putere uriașă! Gândește-te numai la câteva dintre tranzițiile majore din viața unei fete:

- **Nașterea** — conferă puterea de a fi pe acest pământ.
- **Pubertatea** — conferă puterea de a se reproduce și de a crea o viață nouă.
- **Căsătoria** — oferă puterea de a începe o relație care duce la formarea unei familii.
- **Maternitatea** — conferă puterea de a da formă unei noi vieți și a o transforma în ceva puternic.
- **Menopauza** — conferă puterea de a-ți împărtăși înțelepciunea și de a privi viața din perspectiva cuiva experimentat.

Să analizăm una dintre aceste tranziții ale vieții pentru a înțelege toată chestia asta cu puterea. E ceva delicat, sensibil și profund. **Dar cât se poate de adevărat.**

Nașterea... mda, e destul de puternică. Gândește-te numai la tot potențialul acela extraordinar pe care îl au nou-născuții. Cu toate că sunt complet dependenți de cei care au grijă de ei pentru a-i hrăni, a-i duce de colo-colo și a-i crește, **potențialul lor e nelimitat.** Undeva, se naște un bebeluș care va fi viitorul președinte sau un inventator sau un campion olimpic, sau cel mai mare star rock pe care l-a cunoscut vreodată lumea! Pe de altă parte, se nasc și bebeluși care vor fi mizantropi, escroci sau criminali. Așadar, doar pentru că în tranziția nașterii există multă putere, nu înseamnă că ea va sfârși prin a fi neapărat o *putere bună*. Dar nașterea este o oportunitate

ca o nouă și micuță ființă umană să înceapă **să își adune puterea necesară pentru a deveni orice va dori pe lumea aceasta.**

Acum, hai să ne întoarcem la tine și la tranziția puternică în care te găsești chiar acum.

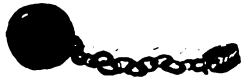
Așadar, iată-te într-una dintre cele mai importante tranziții ale vieții. Tu faci tranziția de la copil — prin pubertate și adolescență — la tânăr adult. **Simți puterea? Ar trebui!**

Una dintre sarcinile principale ale pubertății este să te dezvolți din punct de vedere sexual. Puterea sexuală e un lucru măreț pe care o fată îl posedă. Se presupune că tu nu trebuie s-o folosești în scopuri rele, cum ar fi să-i controlezi pe alții sau să-i faci geloși. Se presupune că tu trebuie **să protejezi** această putere și, pe măsură ce te maturizezi, **să o împarți** cu acela care te-a ajutat s-o protejezi și care, totodată, o respectă și o prețuiește.

Ca adolescentă, tu îți dezvolți capacitatea de a-ți aprecia propriul corp, de a te bucura de senzațiile de natură sexuală și de a dezvolta relații semnificative cu oameni din afara familiei tale. Tu ai potențialul de a-ți dezvolta respectul pentru sexualitatea ta și pentru capacitatea ta reproductivă. Și asta chiar că e o putere bună, dedicată binelui! De asemenea, ai și potențialul de a o da în bară rămânând însărcinată fără voie, căpătând infecții care îți pot vătăma capacitatea de a mai avea copii dacă vei dori acest lucru în viitor și pierzându-ți respectul pentru cât de grozav poate fi sexul atunci când ești în relația potrivită, cu omul potrivit. Asta ar fi o putere tare rea, nu-i așa?

În cultura noastră și în întreaga experiență umană, sexul e considerat a fi puternic și dătător de putere. Nu lăsa pe nimeni să te convingă și să te facă să crezi că n-ar fi mare scofală.

Hoții de putere



Cu cât vei ține mai strâns această putere specială din interiorul tău, cu atât mai puternică va deveni aceasta. Și **foarte mulți vor fi aceia care vor încerca să ți-o smulgă.** Unii adolescenți și anumiți bărbați în toată firea încearcă tot timpul să le smulgă această putere fetelor și femeilor. Ei s-ar putea să facă asta fie încercând să te convingă să te implici sexual într-o relație mult prea devreme sau făcând diverse remarci care să te determine să nu te mai simți în largul tău în legătură cu trupul și sexualitatea ta. Același lucru este valabil și pentru anumiți creatori de reclame, pentru anumite reviste, filme sau chiar pentru alte fete — toți și toate vor încerca să-ți micșoreze puterea sexuală, s-o facă să pară neimportantă sau ca un lucru de care nu merită să ai grijă.

Tot ce avem de spus e că TOȚI SE ÎNȘALĂ! În calitatea ta de fată, tu deții o putere măreață. Ei vor o părticică din ea doar pentru că tu ai o Girl Power minunată și uluitoare! **Dacă n-ar fi fost o mare scofală, nimeni n-ar fi vrut-o sau nimănui nu i-ar fi păsat de ea.**

Protejează-ți propria Girl Power!

Dacă nu ai făcut-o deja, vei începe, în cele din urmă, să recunoști puterea. De îndată ce vei observa cât de puternică este, s-ar putea să vrei s-o folosești în beneficiul tău. Uneori vei dori s-o dăruiești, pentru că:

- Știi că este **puternică**.
- Va atrage **atenția**.
- Pare **palpitant** s-o faci.

Dar fii atentă! **Dacă vei renunța la ea prea devreme, va începe să se diminueze.** Va rămâne din ce în ce mai puțin din ea. Dar, dacă nu-i vei da drumul și **o vei proteja, și o vei respecta, atunci va crește și va crește, și va tot crește.** Atunci când îți vei descoperi iubirea adevărată, sufletul tău pereche va respecta, de asemenea, această putere și te va ajuta s-o protejezi. Și, când va veni momentul potrivit pentru a o împărtăși, ea nu se va mai diminua atunci când o vei elibera, ci, dimpotrivă, va crește! Asta se întâmplă atunci când intimitatea și sexul sunt grozave! Te vei simți minunat fizic, te vei simți grozav în sufletul tău și te vei simți puternică. Dacă ești împreună cu persoana potrivită, puterea ta sexuală și toată cealaltă puterea pe care ai îngrijit-o și ai crescut-o se vor transforma într-un dar pentru voi amândoi.

Este important să păstrezi această putere în interiorul tău până când vei ști că ai găsit iubirea adevărată. În funcție de valorile tale, asta s-ar putea să însemne chiar căsătoria. Mult prea multe fete renunță la ea în gimnaziu sau în liceu când nici nu știu prea bine că au parte de iubire adevărată. Sexul nu creează iubirea adevărată. Aceasta dăinuie, nu-i așa? Și atunci, care-i graba? Nu renunța la puterea ta, n-o da de pomană!

Și, chiar dacă ai dat deja o parte din ea unor tipi care nu te respectă și nu te protejează, te poți opri oricând! Doar pentru că ai făcut o greșeală (sau două, sau trei, sau douăzeci și cinci), asta nu înseamnă că trebuie să continui să-ți înstrăinezi puterea iar și iar. Dacă ai simțit deja înainte senzația aceea a pierderii puterii, atunci știi despre ce vorbim. Fetele care au trăit pierderea puterii învață că **sexul într-o relație nepotrivită, cu omul nepotrivit nu merită stresul, grijile, emoțiile și riscurile fizice pe care le aduce cu sine.** Dar, dacă vei face noi alegeri pentru a te proteja pe tine însăți și puterea ta sexuală, atunci vei avea ceva cu totul special pe care să-l poți împărți cu sufletul tău pereche atunci când vei descoperi iubirea adevărată. Căci îți poți dezvolta înapoi, de la zero, întreaga Girl Power, toată puterea specială a fetelor!

Oamenii care vor să-ți smulgă puterea nu sunt interesați de tine. Ei nu sunt interesați decât să fure ceva cu totul și cu totul special. Persoana care îți prețuiește Girl Power, o protejează și te ajută să o sporești vrea ceea ce-i mai bun pentru tine. El e interesat de tine. El știe că puterea ta, Girl Power, e specială. Și lui îi place asta!

Preia controlul asupra propriului tău corp! Învaţă cum funcţionează acesta! Fă-ţi un plan referitor la cum şi cât vrei să te implici din punct de vedere sexual. Protejează-ţi şi sporeşte-ţi propria putere a fetelor, Girl Power! Şi păstreaz-o pentru tine însăţi şi pentru iubirea ta adevărată.

Fii puternică!

Mulțumiri

Girlology — În lumea fetelor nu ar fi înflorit așa cum a făcut-o fără câteva legături absolut magice. Noi suntem foarte recunoscătoare pentru oamenii speciali care ne-au fost scoși în cale și, în special, pentru editorul nostru trendy și plin de energie, Amy Hughes, care a fost minunat de entuziasmată de cartea noastră încă din acea primă zi când i-am prezentat-o, la Starbucks. Dar n-am fi întâlnit-o niciodată fără ajutorul unei alte scriitoare, Marcia Higgins White, care ne-a făcut cunoscute și ne-a scos în lume. O altă legătură minunată s-a format cu Jennifer Craig, avocata noastră grozavă, cu Nikki și Abby de la revista *Skirts!*, cu Sally Pascutti și Stephanie Hunt, șlefuitoarele noastre de cuvinte atât de pline de intuiție. Noi știm prea bine cum au apărut cu adevărat aceste relații magice și suntem foarte recunoscătoare pentru ele.

De asemenea, le suntem îndatorate multor „majorete" statornice: lui Robin Berlinsky, Gina English, Caroly Evans, Beth Rucker și Beth Cairns care ne-au furnizat idei și energie. Ne-am bazat puternic pe grupul grozav de mame-fete care ne-au asigurat analizele critice, revelațiile și sugestiile. Printre ele se numără: Lyn, Rachel și Sarah Nell; Laura, Megan și Jamie Spinella; Susan Simonian și Katie Houle. Am apreciat, de asemenea, răbdarea și sprijinul colegilor noștri de la Centrul pentru Femei East Cooper și de la Charleston Pediatrics.

Amândouă am dori să le mulțumim părinților noștri pentru sprijinul lor neabătut și pentru toleranța manifestată față de „deschiderea" noastră. Vă iubim din suflet. Soții noștri, care, la rândul lor, sunt toleranți și ne iubesc necondiționat, au fost incredibil de răbdători și ne-au încurajat mereu. Vă mulțumim, Michael și Steve, pentru că ați ținut totul sub control în timp ce ne-ați și îmbărbătat mereu. Fetele noastre, Emily, Caroline, Ella, Anne Claire și Maehler, au reprezentat sursele noastre de inspirație. Noi sperăm că toate veți crește pentru a deveni încrezătoare și pline de siguranță în ceea ce privește puterea voastră și că nu veți fi niciodată jenate pentru că mămicile voastre se plimbă de colo-colo discutând despre pubertate și sexualitate.

În final, le suntem foarte recunoscătoare miilor de mame care au avut suficientă încredere în noi, încât să ne permită să începem discuții importante cu fiicele lor, precum și acestor fiice care ne-au învățat atât de multe. Continuați să vorbiți!

Despre autoare

În timpul unei discuții relaxate pe care o purtau într-o bună zi, dr. Melisa Holmes, medic specialist în obstetrică-ginecologie, și dr. Trish Hutchinson, medic pediatru, au început să se amuze amintindu-și de câte ori mamele par să înlemnească de groază când vine vorba despre subiectul pubertății și al sexualității: „Cum să încep această discuție?"; „Ce să spun?"; „N-aș putea, oare, să-mi aduc, pur și simplu, copilul la tine, și să porți tu cu el «discuția aceea»?" Aceste întrebări apar zilnic în ambele lor cabinete. Din fericire, mamele acelea vin în locul potrivit, pentru că doctoriţele Holmes și Hutchinson sunt pline de pasiune când vine vorba să le ajute pe fete să se simtă bine în trupurile lor care se schimbă și să și le înțeleagă mai bine.

În peste douăzeci de ani de experiență combinată ca medici de succes și cu mai multe cereri de consultații decât pot încăpea în orarul programărilor, dr. Holmes și dr. Hutchinson au răspuns la aceste întrebări de nenumărate ori. În prezent, nici nu le vine să creadă cât de mult le împlinește profesional să ofere diverse programe educaționale familiilor pentru a le ajuta să deschidă aceste discuții!

Din 2002, acești medici au dezvoltat două programe pentru perechile mamă-fiică, o serie de cursuri pentru adolescenții mai mari (atât băieți, cât și fete) și câteva programe destinate doar părinților. Toate locurile libere la toate aceste cursuri se ocupă repede, și fiecare clasă generează un nou grup de participanți care așteaptă să înceapă următorul program. Cererea s-a răspândit repede dincolo de orașul lor de reședință, Charleston, din Carolina de Sud, și a trecut dincolo de ceea ce doar acești doi medici care profesează pot oferi.

Doctorul Holmes este originară din Atlanta, Georgia, a absolvit cu *magna cum laudae* University of Georgia, precum și Medical College of Georgia. După terminarea perioadei sale ca intern și rezident al secției de obstetrică-ginecologie la Medical College of Virginia, Melisa s-a alăturat corpului profesoral al facultății de la Medical University of South Carolina (MUSC) din Charleston, unde ține ore atât în cadrul departamentului

de obstetrică-ginecologie, cât și al celui de pediatrie și unde a fost numită unul dintre Cei mai Buni Medici din America. În timpul celor douăsprezece ani de practică clinică, a fost director al MUSC Teen Clinic („Clinica pentru Adolescenți a MUSC"), fondator și director al clinicii Sexual Assault Follow-up Evaluation (SAFE, „Evaluarea care urmează în urma unui asalt sexual"). Ca susținătoare recunoscută la nivel național în domeniul sănătății adolescenților, a slujit în Comitetul Colegiului American de Obstetrică și Ginecologie și în cel al Campaniei Naționale de Prevenire a Sarcinilor Adolescentelor. A scris numeroase lucrări științifice publicate în jurnale medicale prestigioase, precum și capitole în manuale pe numeroase subiecte având legătură cu ginecologia adolescenților și îngrijirea victimelor abuzurilor sexuale. În comunitatea medicală, este un vorbitor recunoscut la nivel național despre ginecologia adolescenților, sexualitatea adolescentină, violența interpersonală și alte subiecte referitoare la sănătatea feminină. Fiica ei, Emily, a fost unul dintre consultanții speciali ai cărții *Girlology — În lumea fetelor*, fiica ei mijlocie, Caroline, știe că-i va veni și ei rândul în curând să-i devină consultant, iar fiica ei cea mai mică, Ella (încă bebeluș), o va menține pe dr. Holmes în legătură cu fetele pentru multă, multă vreme de acum încolo.

Doctor Hutchinson este din Carolina de Sud. A crescut în Rock Hill, a absolvit cu *magna cum laudae* College of Charleston și și-a obținut titlul de doctor în medicină la Medical University of South Carolina (MUSC). După ce și-a completat perioada de intern în pediatrie și rezidențiatul la Vanderbilt University în Nashville, Trish s-a întors în Charleston, unde are un cabinet privat de peste zece ani. În prezent practică pediatria în cadrul Departamentului de Medicină pentru Adolescenți al MUSC, unde conduce Girl2Women, un centru de sănătate pentru tinere.

Și ea a fost numită, la rândul său, unul dintre Cei mai Buni Medici din America. Și-a dezvoltat interesul pentru adolescenți în timpul anilor în care a făcut consiliere psihologică pentru adolescenți și a fost mentor în programe destinate tinerilor. În prezent, ea continuă să se bucure de provocările și recompensele pe care i le oferă medicina pusă în slujba adolescenților. În comunitatea sa, cabinetul său a fost întotdeauna plin de adolescenți și adolescente. Are un mod extraordinar de a se purta cu tinerii și, în același timp, reușește să câștige și respectul nestrămutat și

încrederea părinților. Este recunoscută drept o comoară minunată în comunitatea sa în ceea ce privește problemele legate de sexualitate și comportament. Trish este implicată activ în organizațiile în serviciul comunității și în activitatea de la biserica sa. A participat, totodată, la munca misionară, pentru a aduce servicii medicale copiilor și adolescenților, dar, în general, îi place să rămână aproape de casă, unde cele două fete ale sale, Anne Claire și Maehler, o țin în permanență ocupată cu versiunile pentru fetițe ale problemelor din *Girlology — În lumea fetelor.*

Girlology a devenit un program recunoscut și primit cu brațele deschise în toată zona de sud-est a SUA; programul „s-a copt" de-acum, fiind gata pentru o distribuire mai largă. Deoarece se concentrează pe fetele și familiile din suburbii, el reușește să fie de folos unei populații adesea neglijate care are programe supraîncărcate, este insuficient supravegheată și, în mod frecvent, suprasexualizată. Atât dr. Holmes, cât și dr. Hutchinson sunt bine-cunoscute pentru relațiile excelente pe care le au cu adolescentele și pentru faptul că folosesc din belșug termeni argotici pentru orice are legătură cu sexul sau cu trupul uman. Soții lor nu pot decât să spere că ele își cenzurează vocabularul în public, iar mamele lor încă mai continuă să nădăjduiască, și în prezent, că ele vor ajunge cândva să se comporte ca niște femei cuviincioase din Sud.

Pentru mai multe informații despre programul denumit *Girlology*, vizitați-le site-ul la: **www.girlology.com.**

Cea mai tare și mai pe bune carte despre toate lucrurile care contează pentru toate fetele (de 11 ani și mai mari)!

Conform cărții *Girlology – În lumea fetelor,* cunoașterea înseamnă putere sau, mai precis, puterea specială a fetelor, Girl Power! Fie că îți vine să crezi sau nu, ai multe de aflat despre sex, despre trupul tău și despre băieți. Cartea aceasta te va ajuta să capeți încrederea în tine însăți și să îți dezvolți Girl Power, puterea specială a fetelor, de care vei avea nevoie pentru a-ți atinge țelurile și a-ți clădi propriul sistem de valori și de credințe, precum și propriul viitor.

ISBN: 978-973-128-571-9
9 789731 285719
www.grupulcorint.ro

Partener media:
Super BRAVO girl!

CORINT JUNIOR